Бестселлер по рейтингу «New York Times»

Я Красивая. Я Худая. Я Стерва, И Я УМЕЮ ГОТОВИТЬ!

Убойные рецепты для голодных девчонок, которым надоело готовить всякую дрянь (и хочется в конце концов похудеть!)

Рори Фридман и Ким Барнуин

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Авторы продолжают тему, начатую в книге «Я красивая. Я худая. И я стерва». В своей новой работе они приводят рецепты, которые позволят вам получить удовольствие от еды, отказаться от вредных продуктов и сохранить контроль над своим телом.

Для широкого круга читателей.

- Рори Фридман, Ким Барнуин
  - Выражение благодарности
  - Введение
  - Мясо
  - Молочные продукты
  - Углеводы
  - От авторов
  - Завтрак для худой стервы
    -
    - Болтунья по-французски
    - Парфе с домашней гранолой
    - Домашняя гранола
    - Сэндвич
    - Картофельная болтунья
    - Французский тост с пеканом
    - Простые блинчики
    - Блинчики с голубикой
    - Блинчики с бананом и грецкими орехами
    - Шоколадные блинчики
    - Фруктово-ореховые кексы
    - Клюквенно-апельсиновые кексы
    - Экзотические кексы
    - Яблочно-коричные кексы
    - Кексы с цуккини и изюмом
    - Фруктовый смузи
    - Клубнично-банановый смузи
    - Ягодный смузи
    - Персиковый смузи
    - Тропический смузи
    - Буррито
    - Денверский омлет
  - Вкусности для борьбы с ПМС
    -
    - Кесадилья
    - Гуакамоле

- Слойки с ветчиной и сыром
- Луковые колечки
- Картофель фри с чесноком, запеченный в духовке
- Пицца из тортильи
- Соус из красного сладкого перца

- Взрослые закуски перед едой
  -
  - «Крабовые» котлетки с соусом ремулад
  - Соус ремулад
  - Кростини с чесночно-фасолевой пастой
  - Кростини
  - Лодочки с «яичным» салатом
  - «Печеночный» соус
  - Орехи со специями
  - Фаршированные шампиньоны
  - Пряные роллы с авокадо и огурцом
  - Коричневый рис для суши
- Нескучные супы и рагу
  -
  - Суп-пюре из брокколи с сыром
  - «Куриный» суп с макаронами
  - Овощной суп с чечевицей
  - Гороховый суп
  - Рагу из «говядины» в красном вине
  - Суперпростое рагу с курицей
- Легкие салаты для худой попы
  -
  - Салат «Цезарь» с домашними гренками
  - Греческий салат
  - Шеф-салат
  - Табуле
  - Картофельный салат со свежим укропом
  - Фасолевый салат с соей
  - Капустный салат
  - Средиземноморский салат с макаронами
- Сытные сэндвичи для упругой попы
  -
  - «Клубный сэндвич»
  - Деревенский сэндвич
  - Сэндвич с салатом из «тунца»
  - Сэндвич с «куриным» салатом
  - Сырный сэндвич
  - Вегетарианский гамбургер

- Американский чизбургер
- Чизбургер с пепперони
- Калифорнийский гамбургер
- Гамбургер с беконом, жареным луком и горчицей
- Панини с пармезаном
- Панини по-средиземноморски
- Панини с соусом барбекю

○ Стерва-интернационалистка
-
- Фалафель
- Японская лапша с овощами и тофу
- Пряное картофельно-кабачковое рагу с коричневым рисом
- Пад-тай
- Энчилада с овощами
- Соус для энчилады

○ Стерва по-итальянски
-
- Лазанья
- Фаршированные «ракушки» с белым или красным соусом
- «Перья» с зимней тыквой, песто и миндалем
- Феггучини под соусом «Альфрвдо»
- Лингвини с песто, кедровыми орешками и вялеными помидорами
- Баклажан с пармезаном

○ Стерва по-домашнему
-
- Макароны с четырьмя сортами сыра
- Запеченная «курица» с кукурузным пирогом
- Кукурузный пирог
- Фасолевый чили
- Картофельная запеканка
- Деревенский пирог
- Сырная запеканка
- «Мясной» хлебец с картофельным пюре и подливкой
- Картофельное пюре
- Бутерброды с «говядиной»
- Фаршированный картофель в мундире

○ Основа меню худой стервы
-
- Отваренные на пару овощи и тофу с коричневым

рисом
- Двойное фондю
- Жареные колбаски, перец, лук и чеснок с полентой
- Буррито с овощами
- Копченый тофу с жареными овощами
- Макароны с летними овощами
- Вальдорфский салат с пшеницей
- Салат с французской чечевицей
- Овощи, жаренные в тамари, с просом
- Портобелло с жаренными на гриле овощами и кускусом
- Кабачок «спагетти» с пряной зеленью, изюмом и кедровыми орешками
- Конвертик с хумусом, темпе и огурцом
- Макароны с зелеными овощами
- «Курица» с фасолью, киноа и спаржей

○ Божественные соусы и заправки
-
- Белый сливочный соус
- Коричневая подливка
- Сырный соус
- Соус ранч
- Соус «Тысяча островов»
- Соус из мисо с имбирем
- Горчичный соус с агавой
- Горчичная паста с агавой
- Соус «Цезарь»
- Песто с базиликом
- Песто с шалфеем
- Красный соус
- Суперпростой томатный соус
- «Рикотта» из тофу
- «Фета» из маринованного тофу

○ Сладкий хэппи-энд
-
- Печенье с шоколадной крошкой
- Печенье с арахисовой пастой и картофельными чипсами
- Масляное песочное печенье
- Фантастические шоколадные пирожные
- Шоколадные пирожные с горячей помадкой
- Чизкейк
- Фруктовая глазурь

- Ванильный торт с глазурью
- Ванильная глазурь
- Шоколадная глазурь
- Морковный торт с глазурью из сливочного сыра
- Сливочная глазурь
- Шоколадный торт
- Ореховые батончики
- Рисовый пудинг
- Пирог из свежих фруктов

○ Пища для разума
○ Словарь терминов

Рори Фридман, Ким Барнуин
Я Красивая. Я Худая. Я Стерва. И я умею готовить!

Посвящается правдоискателям, проложившим нам дорогу; основателям движения здорового питания, указавшим нам путь; всем любителям вкусно поесть и новоиспеченным худым стервам.

Намасте

Выражение благодарности

Дорогая Джилл Хью, мы даже не представляем, как выглядела бы эта книга, если бы не твой энтузиазм, самоотдача и кулинарный талант. Огромное спасибо! Талиа Коэн, Дженнифер Кэсиус, Аманда Ричмонд, Сет Бедроссян Зинк, Крейг Герман и Виктория Гилдер, искренне благодарим вас за поддержку и неиссякаемый энтузиазм. Спасибо Маргарет Гокель за создание образа безупречной худой стервы. Огромная благодарность Хло Джо Берман, Талии Берман, Карен Койн, Мэри Фридман, Брюсу Фридриху, Джессике Джонас, Дэйву и Линде Мидлворт, Джеку Норрису, Стиву Перрону, Гретхен Райан, Лорен и Трейси Сильверман, а также всем сотрудникам пиар-агентства VTM за бесценную преданность делу и великодушие. Мы чрезвычайно признательны всем сотрудникам литературного агентства «Laura Dail», издательств «Perseus Books» и «Running Press». Спасибо, что стали частью нашей команды и сделали идею о создании этой книги реальностью. Мы высоко ценим вклад каждого из вас.

Спасибо всем нашим друзьям и родным, которые каждый день наполняют радостью нашу жизнь.

Введение

Что может быть лучше еды? (Если вы скажете «секс», то вы либо лгунья, либо извращенка.) Ответ — ничто! Да, нет ничего лучше еды! Мы, как самые настоящие свиньи, больше всего на свете любим есть. Это доводит нас до безумия. Мы одержимы едой. Но вместе с тем нас заботит и собственное здоровье.

Именно эти две причины — всепоглощающая любовь к еде и забота о здоровье — побудили нас написать книгу «Я красивая. Я худая. И я стерва». Если вы ее еще не читали, срочно тащите свой толстый зад в магазин и покупайте. Эта книга изменит вашу жизнь. Пусть вас не смущает ее название: она не из разряда идиотских бессодержательных книжонок о том, как похудеть. Это серьезное и полноценное руководство о том, как правильно питаться и получать удовольствие от еды. Кроме того, она разоблачает все темные стороны бизнеса, связанного с производством наших традиционных продуктов питания.

Многое из того, что мы узнали в процессе сбора материала для этой книги, повергло нас в глубокий шок. И мы решили, что наша миссия — поделиться этой информацией со всеми. Мы хотели полностью перепечатать здесь книгу «Я красивая. Я худая. И я стерва», но издатель нам не позволил. Поэтому ограничимся краткими выдержками…

Мясо

Хм… мертвая, гниющая, разлагающаяся плоть убитых животных. Звучит не очень аппетитно, а? Не говоря уже о пестицидах, гормонах, стероидах и антибиотиках. Ах, да! Чуть не забыли о «коровьем бешенстве», птичьем гриппе, сальмонеллезе, кишечной палочке, трихинеллезе и ртути. Неудивительно, что многие мясоеды страдают ожирением, нарушением функции печени, почек, легких, репродуктивной системы. Отсюда же патологии внутриутробного развития, выкидыши, нервные расстройства.

Стейк, тунец, бекон, цыпленок — как ни обзови, как ни обработай и как ни нарежь, все равно это кусок гниющей, разлагающейся плоти. Вы любите этот вкус, но существует масса других продуктов, имитирующих вкус и текстуру мяса, но не дающих тех же отвратительных побочных эффектов. Пора поумнеть, дамочки.

Молочные продукты

У вас остеопороз? Ученые из Гарварда, Йельского и Пенсильванского университетов, из Национальных институтов здравоохранения США изучили воздействие употребления в пищу молочных продуктов на состояние костей. Ни одно исследование не показало, что эти продукты защищают от развития остеопороза. Более того, исследование, проведенное самим Национальным советом молочной промышленности США, выявило, что высокое содержание молочных продуктов в рационе, наоборот, ускоряет выведение кальция из организма. Другие исследования обвиняют молоко помимо остеопороза в развитии акне, анемии, тревожности, расстройства внимания, аллергий, астмы, ожирения, ишемической болезни сердца, диабета, аутизма и различных онкологических заболеваний.

Женское грудное молоко предназначено для человеческих младенцев, а коровье молоко — для новорожденных телят. Из всех биологических видов на планете только представители нашего пьют молоко, полученное от представителей другого биологического вида. Кроме того, мы единственные, кто пьет молоко во взрослом возрасте. Это отвратительно. Нас без зазрения совести дурачат представители молочной промышленности и их многомиллионные рекламные кампании. В итоге у нас выработалась устойчивая зависимость от их болезнетворной продукции.

Нам совершенно не нужны молочные продукты. На дворе третье тысячелетие. Существует множество более здоровых и не менее вкусных альтернатив. Присоединяйтесь к вегетарианцам, дамочки.

Углеводы

По поводу углеводов столько всего написано и сказано, что пора разобраться в этом шквале противоречивой информации. Углеводы делятся на две группы: простые и сложные. Сложные не только полезны, но и жизненно необходимы организму. Ими богаты такие продукты, как фрукты, овощи, цельнозерновые крупы, бобовые культуры. Их нужно ежедневно включать в каждый прием пищи. Простые углеводы — полная дрянь, от которой лучше держаться подальше. Это белый хлеб, отбеленная пшеничная мука, макароны из этой муки, белый рис и рафинированный сахар. Большинство печенья, пирожных, тортов, снеков и обработанных продуктов состоит в основном из простых углеводов.

Что же нам, сладкоежкам, делать? С чистой совестью лопать пирожные — только готовить их из правильных продуктов. Так-то!

В интервью по поводу нашей первой книги постоянно задают один и тот же вопрос: «Что вы делаете, когда хочется сладкого? Или с худыми стервами такого не случается?» Да, мы худые стервы, но мы же не инопланетяне! Конечно, нам хочется сладкого. И мы его едим!

К сожалению, большинство людей даже не подозревают о том, что можно наслаждаться едой без лишнего веса, болезней и чувства вины. Поэтому мы с удовольствием просветим и накормим массы. Надеемся, наши рецепты вам понравятся. Если нет, пойдите займитесь сексом, извращенки.

От авторов

Ничто так не выводит из себя, как рецепты с кучей загадочных ингредиентов, поэтому свои мы постарались сделать максимально «нормальными». Однако мы все же настаиваем на использовании некоторых продуктов. Вряд ли вы храните дома запасы пшеничной муки грубого помола, но ситуацию пора менять. Мука высшего сорта вредна для организма, и использовать ее можно только в случае крайней необходимости. Мы сами стараемся использовать только самые полезные и натуральные продукты, поэтому хотели бы, чтобы вы избавились от старых запасов опасного для здоровья пищевого мусора и начали питаться правильно.

Несколько слов об оливковом масле. Мы ничего против него не имеем и даже любим его. Но известно ли вам, что при нагревании до высокой температуры у большинства растительных масел меняется молекулярная структура и выделяются свободные радикалы, которые вызывают ишемическую болезнь сердца и раковые заболевания? Так вот, мы об этом знаем, поэтому во многих своих рецептах предлагаем использовать кокосовое масло. Да, за ним, возможно, придется идти в магазин здорового питания, но это лучше, чем визит в отделение скорой помощи.

Итак, если какие-то из предложенных ингредиентов вам не понравятся, не злитесь на нас. Лучше скажите «спасибо». Мы вас любим и хотим, чтобы вы наслаждались едой без вреда для здоровья. Так что прекращайте брюзжать, обновляйте содержимое кухонных шкафчиков и становитесь к плите.

(Не беспокойтесь: парочка сомнительных ингредиентов здесь тоже найдется.)

Завтрак для худой стервы

Кофе — это яд для организма и не самый лучший способ встретить новый день. Настоящий завтрак чемпиона — свежие фрукты. Для поздних завтраков по выходным и для тех будней, когда одних фруктов покажется мало, мы предлагаем более сытные блюда.

Болтунья по-французски
Парфе с домашней гранолой
Сэндвич
Картофельная болтунья
Французский тост с пеканом
Простые блинчики
Фруктово-ореховый кекс
Фруктовый смузи
Буррито
Денверский омлет

Болтунья по-французски

Количество: 3–4 порции

400–450 г твердого тофу

120 г вегетарианского сыра (чеддер, монтерей-джек или американский)

3 пучка лука-шалота

2 зубчика чеснока

2 ст. л. пищевых дрожжей в хлопьях

1 ст. л. тамари или обычного соевого соуса

$^1/_2$ ч. л. куркумы

$^1/_2$ ч. л. мелкой морской соли

$^1/_2$ ч. л. перца

$^1/_2$ ст. л. рафинированного кокосового масла

1 стакан порезанных ломтиками шампиньонов

2 стакана свежих листьев шпината

Покрошите тофу, потрите на терке сыр. Смешайте их с порезанным колечками луком, измельченным чесноком, дрожжами, соусом, куркумой, солью и перцем в небольшой миске.

Растопите кокосовое масло в большой сковороде с антипригарным покрытием на среднем огне. Выложите в него шампиньоны и, помешивая, обжаривайте 1–2 минуты. Постепенно по одной горсти добавьте шпинат и готовьте до размягчения. Выложите в сковороду смесь из тофу и других ингредиентов и, помешивая, жарьте 3–4 минуты, пока не испарится вся жидкость. Подавать горячим.

Парфе с домашней гранолой

Количество: 1 порция
1 стакан ягод
150 г ванильного или фруктового соевого йогурта
$^{2}/_{3}$ стакана домашней гранолы

Домашняя гранола

Количество: 6 стаканов

2 стакана овсяных хлопьев
1 1/4 стакана (120 г) миндальной стружки
3/4 стакана несладкой кокосовой стружки
1/4 ч. л. мелкой морской соли
1/4 стакана кленового сиропа
2 ст. л. рисового сиропа
2 ст. л. сафлорового масла
1 стакан сухофруктов

Нагрейте духовку до 150 °C.

Выложите овсяные хлопья на большой противень и, помешивая, в течение 15 минут поджаривайте в духовке.

Пока готовятся хлопья, смешайте в большой миске миндаль, кокосовую стружку и соль, а в небольшой емкости — кленовый сироп, рисовый сироп и сафлоровое масло.

Добавьте к миндально-кокосовой смеси поджаренные овсяные хлопья, влейте жидкую смесь и тщательно перемешайте.

Смажьте противень растительным маслом, равномерно разложите на нем получившуюся массу и поставьте в духовку на 20–25 минут. Время от времени гранолу нужно перемешивать. Она должна запечься до золотисто-коричневого цвета, но не должна быть очень сухой. Затем добавьте к ней сухофрукты и полностью остудите прямо на противне. (Гранола будет остывать мучительно долго, но наберитесь терпения, иначе обожжетесь.) Храните готовый продукт в плотно закрытой емкости.

Для приготовления парфе возьмите креманку или широкий бокал и выложите слоями гранолу, йогурт и ягоды. Сверху украсьте ложкой йогурта и ягодами.

Сэндвич

Количество: 4 штуки

200–250 г поджаренного или запеченного тофу (2 прямоугольных брусочка)

2 ст. л. рафинированного кокосового масла

4 ломтика вегетарианской ветчины

4 ломтика вегетарианского сыра (чеддер, монтерей-джек или американский)

4 английские булочки из пшеничной муки грубого помола

4 ломтика помидора

2 ст. л. вегетарианского масла

Мелкая морская соль

Перец

Кетчуп (по желанию)

Разрежьте оба брусочка тофу вдоль на две части, чтобы получилось четыре ломтика. Растопите кокосовое масло в большой сковороде на среднем огне, выложите в него тофу и вегетарианскую ветчину. Обжаривайте 2 минуты. Переверните, положите на тофу немного вегетарианского масла, а сверху — по ломтику сыра. Накройте крышкой и готовьте еще 2 минуты. Разрежьте английские булочки вдоль на две части и подсушите в тостере или духовке. На каждую из четырех нижних половинок положите ветчину, тофу с сыром и помидор. Посолите, поперчите и полейте кетчупом (по желанию), затем накройте верхними половинками булочек. Съешьте немедленно и растайте от удовольствия.

Картофельная болтунья

Количество: 4–6 порций

250 г вегетарианского сыра (монтерей-джек, чеддер или моцарелла)

200–250 г твердого тофу

2 помидора

1 ч. л. мелкой морской соли

$^1/_2$ ч. л. перца

$^1/_2$ ч. л. паприки

1 ст. л. рафинированного кокосового масла

250 г вегетарианской колбасы

$^1/_2$ луковицы

2 картофелины с белой мякотью

2 зубчика чеснока

Порежьте тофу и помидоры кубиками в 1 см, сыр потрите на терке. Смешайте их в большой миске, посыпьте солью, перцем и паприкой. Еще раз перемешайте.

Растопите $^1/_2$ ст. л. кокосового масла в большой сковороде на среднем огне, положите в него порезанную небольшими кусочками колбасу и жарьте согласно инструкции на упаковке. Тем временем порежьте лук и картофель кубиками в 1 см. Положите в сковороду лук, добавьте оставшееся масло и, постоянно помешивая, жарьте в течение 1 минуты. Затем добавьте картофель и готовьте еще 15–20 минут. Добавьте к картофелю тонко порезанный чеснок, а через минуту — сыр с тофу и помидорами. Жарьте, помешивая, еще 2–3 минуты.

Французский тост с пеканом

Количество: 6–8 штук

1 $^{1}/_{2}$ стакана соевого или рисового молока

3 ст. л. кукурузного крахмала

1 ч. л. корицы

6 ст. л. нутовой или рисовой муки (из коричневого риса)

1 стакан мелко порубленного пекана

2 ст. л. рафинированного кокосового масла

6–8 ломтиков вегетарианского хлеба из пшеничной муки грубого помола

Кленовый сироп

Смешайте в миске среднего размера соевое или рисовое молоко, кукурузный крахмал и корицу. Добавьте муку. Перелейте получившуюся смесь в неглубокую тарелку, а в другую такую же тарелку высыпьте орехи.

Растопите кокосовое масло в большой сковороде на среднем огне. Ломтики хлеба по одному обмакивайте в жидкую смесь, чтобы они хорошо пропитались с обеих сторон, а затем одной стороной опускайте в орехи, плотно прижимая, чтобы орехи «приклеились». (Это достаточно трудоемкое занятие, но не хнычьте: это же французские тосты!) Выложите ломтики хлеба на сковороду орехами вниз. Жарьте 2–3 минуты, пока орехи не подрумянятся. Осторожно переверните тосты и готовьте еще 2–3 минуты. Подавайте горячими, полив кленовым сиропом.

Простые блинчики

Количество: 8 небольших блинчиков

1 1/4 стакана пшеничной муки грубого помола

1 1/2 ч. л. разрыхлителя

1/2 ч. л. мелкой морской соли

1 1/2 стакана рисового молока

2 ст. л. топленого рафинированного кокосового или сафлорового масла

1 ст. л. кленового сиропа

1 ч. л. ванильного экстракта

В одной миске смешайте муку, разрыхлитель и соль, а в другой — молоко, растительное масло, кленовый сироп и ванильный экстракт. Соедините обе смеси и тщательно перемешайте.

Возьмите большую сковороду, поставьте на средний огонь и разогревайте минимум 2 минуты. Для приготовления блинчиков выливайте на сковороду по 1/4 стакана теста. Жарьте с одной стороны до появления пузырей и золотистого цвета (2–3 минуты), затем переверните и готовьте с другой стороны еще 1–2 минуты. Подавайте горячими с кленовым сиропом.

Блинчики с голубикой

Добавьте в тесто 1 стакан голубики.

Блинчики с бананом и грецкими орехами

Добавьте в тесто 1 большой, порезанный тонкими ломтиками банан и $^1/_2$ стакана рубленых грецких орехов.

Шоколадные блинчики

Возьмите только 1 стакан и 2 ст. л. муки, а остальную замените $^1/_4$ стакана несладкого какао-порошка. Кленового сиропа возьмите 2 ст. л.

Фруктово-ореховые кексы

Количество: 12 порций

1/4 стакана топленого рафинированного кокосового или сафлорового масла

2 стакана пшеничной муки грубого помола

1/2 стакана сахара «Sucanat» или другого нерафинированного тростникового сахара

1 ст. л. заменителя яиц (не содержащего куриных яиц)

2 ч. л. разрыхлителя

1 1/4 стакана соевого молока

1 ч. л. ванилина

1/2 стакан свежих или сушеных фруктов стакана рубленых орехов (по желанию)

Нагрейте духовку до 190 °С. Смажьте маслом формочки для кексов.

Высыпьте муку, сахар, разрыхлитель, соль и заменитель яиц в большую миску. Отдельно смешайте соевое молоко, растительное масло и ванилин. Влейте жидкую массу в муку и перемешайте. Добавьте порезанные кусочками фрукты и орехи. Заполните формочки тестом. Выпекайте 15–20 минут. Готовность проверьте зубочисткой.

Клюквенно-апельсиновые кексы

Добавьте в тесто цедру половины апельсина, замените фрукты сушеной клюквой и не добавляйте орехи.

Экзотические кексы

Добавьте цедру половины апельсина, макадамию и кокосовую стружку. В качестве фрукта возьмите банан.

Яблочно-коричные кексы

В качестве фруктов возьмите яблоки. Добавьте в тесто 1 ч. л. молотой корицы, $^1/_2$ ч. л. молотого мускатного ореха и 1/8 ч. л. молотой гвоздики. Не используйте орехи.

Кексы с цуккини и изюмом

Замените фрукты тертым цуккини и изюмом. Добавьте в тесто 1 ч. л. молотой корицы и $^1/_2$ ч. л. молотого имбиря. Не используйте орехи.

Фруктовый смузи

Количество: 2 стакана

2 стакана замороженных фруктов

1 стакан соевого молока либо сока ИЛИ $^1/_2$ стакана соевого молока и стакана сока

Если используете свежие фрукты, добавьте $^1/_2$ стакана кубиков льда.

Смешайте в блендере кусочки фруктов и молоко (сок). Взбивайте до получения однородной массы.

Клубнично-банановый смузи

В качестве фруктов возьмите бананы, добавьте клубнику и соевое молоко. Не используйте сок.

Ягодный смузи

Замените фрукты смесью из разных ягод, добавьте по полстакана соевого молока и яблочного сока (можно использовать только молоко).

Персиковый смузи

В качестве фруктов возьмите персики, добавьте по полстакана соевого молока и яблочного сока.

Тропический смузи

В качестве фруктов возьмите бананы, добавьте апельсиновый сок и 1 ст. л. измельченного свежего имбиря.

Буррито

Количество: 4 порции

400–450 г твердого тофу

2 зубчика чеснока

2 ст. л. пищевых дрожжей в хлопьях

1 ст. л. тамари или обычного соевого соуса

1/2 ч. л. куркумы

1 ч. л. мелкой морской соли

1/2 ч. л. перца

1 ст. л. рафинированного кокосового масла

250 г вегетарианской колбасы

1 картофелина с белой мякотью (350 г)

1 банка (400 г) консервированной черной или пятнистой фасоли

1 банка (120 г) консервированного кубиками чили

4 цельнозерновые пшеничные тортильи (диаметром 25 см)

120 г вегетарианского сыра (чеддер или монтерей-джек)

1 1/2-2 стакана сальсы

Покрошите тофу и измельчите чеснок. Смешайте тофу и чеснок с дрожжевыми хлопьями, тамари ими обычным соевым соусом, куркумой, солью и перцем в большой миске.

Растопите 1/2 ст. л. кокосового масла в большой сковороде на среднем огне и обжарьте в нем кусочка вегетарианской колбасы согласно инструкции на упаковке. Готовую колбасу выложите в миску с тофу. Растопите в сковороде на среднем огне остальные 1/2 ст. л. кокосового масла. Выложите порезанный кубиками в 1 см картофель и, помешивая, жарьте до мягкости (12–15 минут). Добавьте просушенную фасоль и чили, а через минуту — тофу со специями. Готовьте 3–4 минуты, пока не испарится жидкость.

Разместите подогретые тортильи на рабочей поверхности, выложите на каждую 1/4 горячей смеси — вертикальной полоской, отступив по 5 см от каждого края. Посыпьте 1/4 тертого сыра и 1/4 стакана сальсы. Заверните один боковой край на начинку и плотно скрутите лепешку. Переложите буррито на тарелку швом вниз. Повторите ту же процедуру с остальными тортильями. Оставшуюся сальсу подайте на стол. Приятного аппетита!

Денверский омлет

Количество: 2 порции

250–300 г твердого тофу

100 г вегетарианского сыра (чеддер, монтерей-джек или американский)

2 зубчика чеснока

4 ч. л. пищевых дрожжей в хлопьях

2 ч. л. тамари или обычного соевого соуса

2 ч. л. яичного заменителя

$^1/_2$ ч. л. куркумы

$^1/_2$ ч. л. мелкой морской соли

$^1/_2$ ч. л. перца

1 ст. л. рафинированного кокосового масла

$^1/_2$ зеленого сладкого перца

$^1/_2$ красного сладкого перца

$^1/_4$ луковицы

1 ломтик (30 г) вегетарианской ветчины

Паприка для украшения

Смешайте в большой миске покрошенный тофу, тертый сыр, измельченный чеснок, дрожжи, тамари или обычный соевый соус, заменитель яиц, куркуму, соль и перец.

Растопите $^1/_2$ ст. л. кокосового масла в большой сковороде на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем порезанные кубиками в 1 см красный и зеленый сладкий перец и лук до мягкости (около 3 минут). Переложите готовые овощи в тарелку.

Снова поставьте сковороду на огонь и растопите оставшееся масло. Добавьте смесь с тофу и, помешивая, готовьте 2 минуты. Затем равномерно распределите массу по сковороде и, не размешивая, жарьте 2–3 минуты, пока она не подрумянится снизу.

Снимите сковороду с огня и осторожно переложите омлет на тарелку, затем выложите овощи и ветчину на одну его половину, а второй накройте сверху — омлет должен быть сложен пополам.

При желании перед подачей на стол посыпьте омлет паприкой.

Вкусности для борьбы с ПМС

Если бы какие-нибудь ученые провели исследование и заявили, что ПМС — это не более чем женская блажь, мы бы их всех поубивали. А потом пошли бы и обожрались, как свиньи. Вот что бы мы съели.

Кесадилья

Слойки с ветчиной и сыром

Луковые колечки

Картофель фри с чесноком, запеченный в духовке

Пицца из тортильи

Кесадилья

Количество: 2 порции (как основное блюдо) или 4 порции (как закуска)

1/2 ст. л. рафинированного кокосового масла (по желанию)
2 цельнозерновые пшеничные тортильи (диаметром 25 см)
150 г вегетарианского сыра (чеддер и/или монтерей-джек)
1/3 стакана консервированной черной или пятнистой фасоли
1/2 стакана готовой сальсы
1/4 стакана гуакамоле

Если используете кокосовое масло, равномерно намажьте его на одну сторону каждой тортильи. Разложите лепешки на рабочей поверхности смазанной стороной вниз. Равномерно распределите тертый сыр по половине каждой тортильи, отступив 2,5 см от края. Поверх сыра выложите просушенную фасоль и 2 ст. л. сальсы. Сложите лепешки пополам.

Положите кесадильи в большую сковороду с антипригарным покрытием, поставьте на средний огонь, накройте крышкой и жарьте до золотисто-коричневого цвета (4 минуты). Переверните на другую сторону и готовьте еще 2 минуты без крышки. Сыр должен расплавиться. Разрежьте лепешки на треугольные ломтики и переложите на тарелки. Сверху выложите гуакамоле и по ложке оставшейся сальсы.

Гуакамоле

Количество: 1 стакан
1 авокадо среднего размера
1 зубчик чеснока
Сок $^1/_2$ лайма (около 1 ст. л.)
$^1/_2$ ч. л. мелкой морской соли

В небольшой миске разотрите авокадо, измельченный чеснок, сок лайма и соль в густое пюре. Подается сразу.

Слойки с ветчиной и сыром

Количество: 4 штуки

Пшеничная мука грубого помола для посыпки рабочей поверхности

2 вегетарианских цельнозерновых пшеничных коржа (диаметром 25 см)

120 г вегетарианского сыра чеддер

120 г вегетарианской ветчины

Нагрейте духовку до 200 °C. Выложите пергаментной бумагой противень с бортиком.

Посыпьте рабочую поверхность мукой и разместите на ней положенные друг на друга и разогретые до комнатной температуры коржи. Раскатайте их в квадрат со стороной 30 см. Разрежьте его на четыре квадрата со стороной 15 см. Выложите сверху половину тертого сыра, посыпая только половину каждого квадрата и отступая 2 см от края. Возьмите ломтики ветчины и сверните их или разрежьте пополам таким образом, чтобы они закрывали сыр. Поверх ветчины выложите оставшийся сыр.

Сложите квадратики пополам, защипните и подверните края. В нескольких местах слойки нужно проколоть, чтобы дать выход воздуху. Переложите их на подготовленный противень и запекайте 20 минут до золотистого цвета.

Луковые колечки

Количество: 20 штук

Рафинированное кокосовое масло

1 луковица (лучше сладкая)

1/2 стакана панировочных сухарей из цельнозернового хлеба со специями

1/2 стакана кукурузной муки

1 ч. л. мелкой морской соли

3/4 стакана рисовой муки

3/4 стакана соевого или рисового молока Кетчуп или другой соус (по желанию)

Нагрейте духовку до 230 °C. Смажьте маслом большой противень с бортиком.

Порежьте лук широкими кольцами и отберите 20 самых крупных. Смешайте в глубокой тарелке панировочные сухари, кукурузную муку и соль. В другую тарелку высыпьте рисовую муку, а в третью вылейте молоко. По одному обмакните колечки в соевое молоко, рисовую муку, снова в соевое, а затем в панировочные сухари. Выложите их на подготовленный противень и запекайте 20–30 минут до золотистого цвета. Посыпьте солью и подавайте с кетчупом.

Картофель фри с чесноком, запеченный в духовке

Количество: 3–4 порции

2 картофелины с белой мякотью

4 $^{1}/_{2}$ ст. л. топленого рафинированного кокосового или сафлорового масла

4 зубчика чеснока

Мелкая морская соль

1 ч. л. измельченной свежей петрушки (по желанию)

Нагрейте духовку до 230 °С. Картофель тщательно промойте, очистит от кожуры (при желании) и порежьте соломкой толщиной в 0,5 см. Положите ломтики в большую миску, полейте 3 ст. л. масла и перемешайте. Разложите картофель по двум* большим противням и запекайте 15 минут. Затем выньте картофель из духовки переверните ломтики и запекайте еще 15–20 мину до хрустящей корочки. Пока картофель печется, разогрейте 1 $^{1}/_{2}$ ст. л масла в небольшом сотейнике на среднем огне, добавьте чеснок и, помешивая, томите до золотистого цвета (3 минуты).

Выложите готовый картофель на блюдо. Обильно посолите и сбрызните чесночным маслом. При желании посыпьте петрушкой.

* Чем свободнее будут лежать ломтики, тем быстрее они покроются хрустящей корочкой.

Пицца из тортильи

Количество: 4 штуки

4 цельнозерновые пшеничные тортильи (диаметром 25 см)
1 стакан соуса из красного сладкого перца
120–150 г вегетарианской моцареллы
$^1/_2$ небольшой луковицы
$^1/_3$ стакана разрезанных пополам маслин без косточек
2 стакана эруки (по желанию)

Нагрейте духовку до 250 °C. Положите тортильи на два противня с бортиками*. Равномерно распределите по лепешкам соус, тертый сыр, тонко порезанный лук и маслины. Запекайте 8–10 минут, пока не расплавится сыр. Разрежьте каждую тортилью на четыре части, посыпьте эрукой (по желанию) и подавайте на стол.

Соус из красного сладкого перца

Количество: 1 стакан

1 стакан консервированного жареного красного сладкого перца

6 крупных листьев базилика

1/4 ч. л. мелкой морской соли

1/8 ч. л. перца

2 ст. л. томатной пасты

Смешайте сладкий перец, базилик, томатную пасту, соль и перец в блендере до образования густой массы.

Чтобы пицца получилась хрустящей, предварительно подсушите в духовке лепешки по 3 минуты с каждой стороны. Затем выложите начинку и поставьте в духовку еще на 8–10 минут.

Взрослые закуски перед едой

Устраивая званый ужин и притворяясь стильными штучками, мы предлагаем своим гостям вот такие закуски.

«Крабовые» котлетки с соусом ремулад
Кростини с чесночно-фасолевой пастой
Лодочки с «яичным» салатом
«Печеночный» соус
Орехи со специями
Фаршированные шампиньоны
Пряные роллы с авокадо и огурцом

«Крабовые» котлетки с соусом ремулад

Количество: 8 порций (как закуска) или 4 порции (как основное блюдо)

2 ст. л. рафинированного кокосового масла
1 стакан порезанной кубиками моркови
1/2 стакана порезанного кубиками сельдерея
4 пучка лука-шалота
2 стакана мелко тертого пастернака
1 стакан панировочных сухарей из цельнозернового пшеничного хлеба
1/4 стакана нутовой или рисовой (из коричневого риса) муки
2 ст. л. яичного заменителя
4 ч. л. порошка бурой морской водоросли
1 1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/4 ч. л. перца
1/2 стакана вегетарианского майонеза
1 стакан соуса ремулад

Растопите 1 ст. л. кокосового масла в большой сковороде и, помешивая, обжаривайте в нем морковь и сельдерей (2 минуты). Добавьте мелко порезанный лук и готовьте еще около 1 минуты, пока овощи не станут мягкими. Снимите с огня и дайте остыть.

Смешайте пастернак, панировочные сухари, муку, яичный заменитель, порошок бурой морской водоросли, соль и перец в большой миске, затем добавьте морковь, сельдерей, лук и майонез. Сформируйте из получившейся массы 8 котлет диаметром примерно 7 см и толщиной 2 см.

Протрите сковороду насухо и поставьте ее на средний огонь. Положите оставшееся масло. Когда оно растопится, опустите в него котлеты и обжаривайте по 2–3 минуты с каждой стороны до золотисто-коричневого цвета. Подавайте горячими с соусом ремулад.

Соус ремулад

Количество: 1 стакан

1 стакан вегетарианского майонеза
2 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. мелко порезанного шнитт-лука
1 ст. л. дижонской горчицы
1 ст. л. хрена
1 ст. л. томатной пасты
1 ст. л. сладкой паприки
$^1/_2$ ч. л. мелкой морской соли
$^1/_4$ ч. л. белого перца

Смешайте майонез, лимонный сок, шнитт-лук, горчицу, хрен, томатную пасту, паприку, соль и перец в небольшой миске. Храните в холодильнике.

Подавайте котлеты поверх салатной зелени, заправленной смесью из оливкового масла и лимонного сока.

Кростини с чесночно-фасолевой пастой

Количество: около 40 штук

1 банка (400 г) консервированной белой фасоли

2–4 зубчика чеснока

3 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима

1/4 ч. л. мелкой морской соли

1/8 ч. л. перца

2 ч. л. порезанной свежей петрушки и/или базилика

Петрушка, базилик или кубики поджаренного красного сладкого перца для украшения (по желанию)

40 кростини

Смешайте в кухонном комбайне фасоль, 2 зубчика чеснока, лимонный сок, оливковое масло, соль и перец. Доведите до консистенции пюре. Попробуйте и при необходимости добавьте еще немного чеснока или соли. Затем добавьте петрушку и/или базилик. Перемешайте.

Намажьте на каждый гренок 2 ч. л. приготовленной пасты. Сверху посыпьте измельченной зеленью или украсьте кусочками сладкого перца. Выложите кростини на блюдо и подавайте к столу.

Кростини

Количество: 40 штук

10 ломтиков цельнозернового пшеничного хлеба или 1 багет

Рафинированное кокосовое масло (по желанию)

Нагрейте духовку до 175 °С.

Если вы используете хлеб, обрежьте корочку и разрежьте каждый ломтик на четыре квадрата. Если пользуете багет, нарежьте примерно 20 ломтиков, затем каждый из них разделите пополам. При желании намажьте на хлеб кокосовое масло.

Выложите кусочки хлеба одним слоем на противень и поставьте в духовку на 8–15 минут (в зависимости от разновидности хлеба). Кростини должны подсохнуть и подрумяниться. Перед подачей на стол остудите.

Если вам лень возиться с каждым гренком, выложите их на общее блюдо, а пасту подайте отдельно.

Лодочки с «яичным» салатом

Количество: 40 штук
5 крупных головок цикория
400–450 г твердого тофу
1/4 небольшой луковицы
1/4 стакана вегетарианского майонеза
1 ст. л. дижонской горчицы
1 1/2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. мелкой морской соли
1/4 ч. л. белого перца
1/2 ч. л. карри
1 ст. л. порезанного свежего шнитт-лука
1 ст. л. порезанной свежей петрушки
1 ст. л. порезанного свежего эстрагона

Разделите цикорий на листья и выберите 40 самых крупных.

Покрошите заранее просушенный тофу в большую миску, добавьте порезанный репчатый лук, майонез, горчицу, лимонный сок, соль, перец, карри, 2 ч. л. шнитт-лука, столько же петрушки и примерно 1 ч. л. эстрагона.

Аккуратно выложите салат на листья цикория. Разложите «лодочки» на блюде, посыпьте оставшейся зеленью и подавайте на стол.

«Печеночный» соус

Количество: 2 стакана

2 ст. л. рафинированного кокосового масла

1 луковица

450 г коричневых шампиньонов (кремини)

3 зубчика чеснока

1 стакан сырых кешью

2 ст. л. орехового масла (из грецкого ореха или фундука) или нерафинированного оливкового

2 ч. л. тамари или обычного соевого соуса

1 ч. л. мелкой морской соли

$^1/_4$ ч. л. перца

Растопите кокосовое масло в большой сковороде на среднем огне. Положите в него крупно порезанный лук и обжаривайте до золотистого цвета около 3 минут. Добавьте крупно порезанные грибы и, помешивая, жарьте, пока они не станут мягкими и не испарится почти вся жидкость (8–10 минут). Затем положите крупно порезанный чеснок и жарьте еще 1 минуту. Снимите с огня и дайте остыть.

Подсушите и измельчите кешью, но не в муку. Добавьте к орехам грибы с луком, ореховое масло, соевый соус, соль, перец и перемешайте до получении однородной массы. Попробуйте и при желании добавьте еще немного соли, перца и соевого соуса.

Это блюдо можно есть и ложкой, но лучше намазывать на крекеры или что-то подобное. Вы же леди.

Орехи со специями

Количество: 3 стакана
1 1/2 ч. л. яичного заменителя
2 ст. л. теплой воды
450 г жареных соленых орехов (разных)
1/3 стакана нерафинированного тростникового сахара
2 ч. л. крупной соли
1 1/2 ч. л. кайенского перца

Нагрейте духовку до 120 °C.

Взбейте яичный заменитель с водой до образования пены. Всыпьте орехи и перемешайте. Перложите всё в сито и оставьте на 2 минуты, чтобы стекла жидкость.

Тем временем насухо протрите миску и смешайте в ней сахар, соль и кайенский перец. Добавьте орехи и перемешайте. Выложите смесь ровным слоем на большой противень с бортиком и поставьте в духовку на 40 минут. Выньте, перемешайте и снова равномерно распределите по противню. Уменьшите температуру до 90 °C и готовьте еще 30 минут до сухости. Орехи станут хрустящими, когда остынут до комнатной температуры. Их можно хранить около недели в герметично закрытой емкости.

Не съедайте все за один присест!

Фаршированные шампиньоны

Количество: 20 штук

2 ст. л. рафинированного кокосового масла

20 крупных белых шампиньонов

1 красный сладкий перец

1 пучок лука-шалота

$^1/_2$ ч. л. сушеного орегано

6 ст. л. панировочных сухарей из цельнозернового хлеба (со специями)

6 ст. л. тертого вегетарианского пармезана

$^1/_4$ стакана порезанной свежей петрушки

1 ч. л. мелкой морской соли

$^1/_2$ ч. л. перца

Нагрейте духовку до 200 °C. Смажьте маслом большой противень.

Аккуратно отделите шляпки шампиньонов от ножек. Положите их на противень основанием вниз и запекайте в духовке 10 минут, пока не выйдет жидкость. Выньте и дайте остыть.

Пока запекаются шляпки, измельчите ножки. Разогрейте кокосовое масло в большой сковороде на среднем огне и, помешивая, обжарьте в нем ножки до золотисто-коричневого цвета (2–3 минуты). Добавьте мелко порезанные сладкий перец и лук, орегано и готовьте, пока перец не станет мягким (около 3 минут). Переложите содержимое сковороды в небольшую миску, немного остудите, затем всыпьте туда панировочные сухари, сыр, петрушку, соль и перец.

Переверните шляпки шампиньонов и ложкой положите в них начинку. Запекайте в духовке, пока грибы не станут мягкими, а начинка не подрумянится (20 минут). Незамедлительно съешьте эту вкуснотищу, пока ее не успел попробовать кто-нибудь другой.

Пряные роллы с авокадо и огурцом

Если вы не отличаетесь терпеливостью или легко выходите из себя, отправляйтесь в ближайший японский ресторан. Правильное приготовление роллов — это целое искусство, поэтому, если во время этого тонкого философского процесса материться и проклинать все на свете, ничего съедобного не получится.

Количество: 4 ролла

1/4 стакана вегетарианского майонеза со специями
1/2-1 ст. л. соуса срирача (или другого острого соуса чили)
4 полоски нори
3 стакана коричневого риса для суши
1 авокадо
1/2 небольшого огурца
1/2 небольшой моркови
Соевый соус
Паста васаби
Маринованный имбирь

Специальное оборудование: бамбуковая циновка для суши.

Смешайте в небольшой миске майонез с 1/2 ст. л. соуса чили. Попробуйте и при необходимости добавьте еще немного соуса.

Расстелите циновку для суши на чистой рабочей поверхности так, чтобы палочки располагались поперек. Положите на нее полоску нори блестящей стороной вниз, короткой стороной к себе. Рядом поставьте неглубокую тарелку с водой. Смочите пальцы в воде, стряхните излишки жидкости. Положите на нори около 2/3 стакана риса, покрыв около 2/3 листа, и утрамбуйте его кончиками пальцев. Возьмите столовую ложку майонеза со специями и проведите по рису горизонтальную полоску примерно в 2 см от ближайшего края листа нори. На майонез положите 1/4 авокадо (заранее очищенного и порезанного ломтиками), 1/4 огурца (очищенного и порезанного продольными ломтиками) и 1/3 порезанной соломкой моркови.

Сделайте глубокий вдох и улыбнитесь. Плотно придерживая обеими руками начинку, приподнимите большими пальцами ближайший край циновки и заверните его на начинку. Аккуратно прижимая, начните формировать ролл. Слегка приподнимайте край циновки, чтобы он не закручивался вместе с нори, и продолжайте заворачивать, время от времени прижимая начинку, пока получится плотный цилиндр. При необходимости смочите край полоски нори водой, чтобы ролл хорошо склеился. Дайте

ему несколько минут полежать, затем разрежьте на 8 одинаковых ломтиков острым, слегка смоченным в воде ножом. Проделайте ту же процедуру с оставшимися ингредиентами, сформировав еще три ролла. Подавайте суши блюде с соевым соусом, васаби и маринованным имбирем.

Сирача — азиатский соус чили. Нори — лист морской водоросли. Пасту васаби и маринованный имбирь можно найти в отделе азиатских продуктов в крупных супермаркетах.

Бамбуковую циновку для суши можно поискать там же либо в кулинарных магазинах. Перед приготовлением суши застелите ее полиэтиленовой пленкой, чтобы потом было легче ее чистить.

Коричневый рис для суши

Количество: 3 стакана

1 стакан короткозерного коричневого риса
2 стакана воды
3 ст. л. рисового уксуса со специями

Вылейте воду в кастрюлю объемом 1 л, всыпьте рис, поставьте на максимальный огонь, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой до тех пор, пока рис не впитает воду (45 минут). Снимите с огня и оставьте рис под крышкой минимум на 10 минут.

Выложите отваренный рис в большую миску. Аккуратно разровняйте его с помощью лопатки рубящими движениями (не перемешивайте, иначе рис может стать вязким). Сбрызните рисовым уксусом. Такими же рубящими движениями вмешивайте уксус, пока рис полностью им не покроется и не приобретет блеск. Накройте смоченным полотенцем и охлаждайте при комнатной температуре (но не в холодильнике). Охлажденный рис в течение нескольких часов будет сохранять консистенцию, подходящую для приготовления суши.

Обычно в суши кладут белый рис, но мы боремся за здоровый образ жизни!

Рисовый уксус со специями можно найти в отделе азиатских продуктов в большинстве крупных супермаркетов.

Нескучные супы и рагу

Мы любим супы, но это вовсе не превращает нас в занудных старушенций. Наши супы потрясающе хороши. Можно приготовить сразу большую кастрюлю, а потом разогревать по одной порции несколько вечеров подряд. Больше времени для любовных утех! Ну и кто после этого назовет нас занудными старушенциями?

Суп-пюре из брокколи с сыром

«Куриный» суп с макаронами

Овощной суп с чечевицей Гороховый суп

Рагу из «говядины» в красном вине

Суперпростое рагу с курицей

Суп-пюре из брокколи с сыром

Количество: 7 *чашек*

1 ст. л. рафинированного кокосового масла

1 луковица

4 стакана крупно порезанной брокколи

2 ч. л. мелкой морской соли

1 ч. л. перца

$1\frac{1}{2}$ стакана малосоленого овощного бульона

4 стакана соевого или рисового молока

$\frac{1}{4}$ стакана аррорута (или 5 ст. л. кукурузного крахмала), растворенного в $\frac{1}{4}$ стакана холодной воды

150–200 г вегетарианского сыра чеддер

Разогрейте кокосовое масло в кастрюле объемом 4–6 л на среднем огне и, помешивая, обжарьте в нем порезанный кусочками лук. Добавьте к луку брокколи, соль, перец и готовьте, пока лук не станет прозрачным, а брокколи не размягчится (4 минуты).

Влейте в кастрюлю бульон, доведите до кипения на максимальной температуре, затем убавьте огонь. Варите брокколи при медленном кипении до полной готовности (около 10 минут). Снимите с огня и добавьте 1 стакан рисового или соевого молока.

Перелейте суп в блендер и на средней скорости доведите его до консистенции пюре. Верните массу в кастрюлю, снова поставьте на достаточно большой огонь и добавьте остальное молоко. Когда суп закипит, немного убавьте огонь, влейте растворенный в воде аррорут, всыпьте чеддер и размешайте, чтобы сыр расплавился.

Очень вкусно!

«Куриный» суп с макаронами

Такой же вкусный суп, как у мамы, только без разлагающегося куриного мяса.

Количество: 9 чашек

1 ст. л. рафинированного кокосового масла
1 морковь
1 стебель сельдерея
1/2 луковицы
120 г белых или коричневых шампиньонов
1 ч. л. мелкой морской соли
1/2 ч. л. перца
1/4 ч. л. карри
1 лавровый лист
8 стаканов вегетарианского «куриного» бульона
1 1/4 ч. л. тамари или обычного соевого соуса
200–250 г кусочков «курицы» (если используете замороженные, можно не размораживать)
100 г макарон из пшеничной муки грубого помола или из рисовой муки (из коричневого риса)

Порежьте морковь и сельдерей кубиками в 0,5 см, а лук — кубиками в 1 см. Разогрейте кокосовое масло в кастрюле объемом 4–6 л на среднем огне и, помешивая, обжарьте в нем морковь, лук и сельдерей до полуготовности (около 2 минут). Добавьте порезанные кубиками в 0,5 см шампиньоны, соль, перец и карри. Жарьте, пока грибы не пустят сок (около 2 минут).

Влейте бульон, соевый соус, положите лавровый лист. Увеличьте огонь и доведите до кипения. Добавьте «курицу» и макароны. Когда суп закипит, уменьшите огонь и варите до готовности макарон. Перед тем как подавать, выньте из супа лавровый лист.

Овощной суп с чечевицей

Количество: 8 чашек

1 ст. л. рафинированного кокосового масла
1/2 красного сладкого перца
1/2 желтого сладкого перца
1/2 луковицы
1 цуккини
1 кабачок желтоплодный
4 зубчика чеснока
1 ч. л. мелкой морской соли
1/2 ч. л. перца
1/2 ч. л. сушеного майорана
1/2 ч. л. сушеного тимьяна
1/8 ч. л. кайенского перца
6 стаканов малосоленого овощного бульона
1 1/2 стакана чечевицы
1 ст. л. тамари или обычного соевого соуса
1/2 ч. л. кунжутного масла
1 банка (400 г) консервированных кубиками помидоров с соком

Разогрейте кокосовое масло в кастрюле объемом 4–6 л на среднем огне и, помешивая, обжарьте в нем порезанные кубиками в 1 см перец и лук. Положите кабачки (разрежьте их вдоль на четыре части, а затем порежьте ломтиками толщиной в 1 см), измельченный чеснок, соль, перец, майоран, тимьян, кайенский перец и готовьте в течение 1 минуты.

Влейте бульон, добавьте чечевицу, соевый соус, доведите до кипения, уменьшите огонь. Варите до готовности чечевицы (около 30 минут). Добавьте кунжутное масло и помидоры, размешайте и подержите суп на огне, пока они не прогреются.

Гороховый суп

Количество: 8 чашек

1 ст. л. рафинированного кокосового или сафлорового масла
8 полосок вегетарианского бекона
1 луковица
4 зубчика чеснока
1 1/2 ч. л. сушеного орегано
1 1/2 ч. л. мелкой морской соли
3/4 ч. л. перца
10 стаканов вегетарианского «куриного» бульона
3 стакана сухого гороха
1 морковь
1 стебель сельдерея

Порежьте бекон, лук, морковь и сельдерей кубиками в 0,5 см. Разогрейте масло в кастрюле объемом 4–6 л на среднем огне и в течение 2 минут, помешивая, обжаривайте в нем бекон. Затем добавьте лук и готовьте еще 1 минуту. Положите измельченный чеснок, орегано, соль, перец и, помешивая, обжаривайте в течение 1 минуты.

Влейте бульон, всыпьте горох. Доведите до кипения и уменьшите огонь. Варите, помешивая, при медленном кипении 45 минут. Затем добавьте морковь и сельдерей и, помешивая, варите еще 20 минут, до готовности моркови и сельдерея.

Рагу из «говядины» в красном вине

Количество: 6 порций

1/2 стакана цельнозерновой пшеничной муки

1 ст. л. измельченного свежего розмарина

1 ч. л. мелкой морской соли

1/2 ч. л. перца

350 г вегетарианской «говядины» в кусочках или полосках (если используете замороженное «мясо», разморозьте его)

1 ст. л. рафинированного кокосового масла

4 зубчика чеснока

4 1/2 стакана малосоленого овощного бульона

1 1/2 стакана сухого красного вина

3 моркови

450 г розового картофеля

1 луковица

200–250 г коричневых шампиньонов

1 стакан свежего или замороженного зеленого горошка

Порежьте морковь, картофель и лук кубиками в 2 см, а грибы — пополам или на четыре части, если они крупные. Смешайте в небольшой миске муку, розмарин, соль, перец и обваляйте в этой смеси кусочки «говядины».

Разогрейте кокосовое масло в кастрюле объемом в 4–6 л на среднем огне и, помешивая, обжаривайте «говядину» в течение 5 минут. Добавьте чеснок и готовьте еще 1 минуту.

Влейте бульон, вино, положите морковь. Доведите до кипения и уменьшите огонь. Варите 15 минут, помешивая, затем добавьте картофель, лук и готовьте еще 15 минут. Положите грибы, а через 15 минут — горошек. Варите, помешивая, пока горошек не станет мягким.

А вы думали, что для приготовления сытного рагу нужно мясо мертвого животного? Как не стыдно?..

Суперпростое рагу с курицей

Количество: 6 порций

4 стакана высококонцентрированного вегетарианского «куриного» бульона (возьмите в четыре раза больше сухого порошка, чем указано в инструкции на упаковке)

1 упаковка (350 г) вегетарианской сметаны

$^1/_4$ стакана аррорута или 5 ст. л. кукурузного крахмала, растворенных в $^1/_4$ стакана холодной воды

$^1/_4$ стакана пищевых дрожжей

1 $^1/_4$ ч. л. тамари или обычного соевого соуса

1 $^1/_2$ ч. л. молотого чеснока

1 $^1/_2$ л. молотого лука

1 ч. л. сушеного эстрагона

1 ч. л. мелкой морской соли

$^1/_2$ ч. л. перца

$^1/_2$ ч. л. куркумы

450 г кусочков «курицы» (если используете замороженное «мясо», можно не размораживать)

2 пакета (по 400 г) замороженных овощей (любых, предпочтительно крупно порезанных)

Влейте бульон в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте сметану, растворенный в воде аррорут или крахмал, пищевые дрожжи, соевый соус, чесночный и луковый порошок, эстрагон, соль, перец, куркуму и, помешивая, варите на достаточно большом огне до получения однородной массы. Добавьте «курицу» и овощи, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, помешивая, до готовности «мяса» и овощей.

Легкие салаты для худой попы

Вынуждены согласиться: многие салаты действительно скучны. Но они настолько полезны для организма (особенно для кишечника), что их нужно есть. Мы постарались, чтобы «маленькие зеленые монстры» получились здоровыми и вкусными. Вы больше не будете страдать над этими блюдами и даже получите от них удовольствие.

Салат «Цезарь» с домашними гренками
Греческий салат
Шеф-салат
Табуле
Картофельный салат со свежим укропом
Фасолевый салат с соей
Капустный салат
Средиземноморский салат с макаронами

Салат «Цезарь» с домашними гренками

Количество: 6 порций (как основное блюдо) или 8–10 порций (как закуска)

3 ломтика вегетарианского цельнозернового хлеба
2 ст. л. рафинированного кокосового или сафлорового масла
1 ч. л. прованских трав
$^1/_2$ ч. л. мелкой морской соли
3 пучка ромен-салата
1 $^1/_2$ стакана вегетарианской заправки «Цезарь» (см. далее)

Нагрейте духовку до 190 °С.

Смешайте в большой миске порезанный кубик хлеб и растительное масло, добавьте прованские травы и соль. Выложите смесь ровным слоем на противень и поставьте в духовку на 10 минут, после чего перемешайте и готовьте еще 5 минут до золотистой корочки. Перед употреблением гренки нужно полностью остудить (их можно хранить в герметично закрытой емкости до одной недели).

Порежьте салат, положите его в большую миску и заправьте соусом «Цезарь» по вкусу. Перед тем как подавать, добавьте в салат гренки.

Прованские травы — это смесь сушеных трав. Если не найдете этой приправы в своем супермаркете, попробуйте поискать в специализированном магазине или замените ее сушеным шалфеем, тимьяном, розмарином и майораном.

Греческий салат

Количество: 6–8 порций (как гарнир) или 4 порции (как основное блюдо)

2 ст. л. красного винного уксуса
4 зубчика чеснока
1 ч. л. дижонской горчицы
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/2 ч. л. перца
1/4 стакана оливкового масла первого холодного отжима
2 помидора
1 огурец
1/2 стакана маслин без косточек, предпочтительно каламата
1/4 красной луковицы
3 стакана маринованного сыра «фета» из тофу (см. далее)
Салатная зелень (по желанию)

Смешайте в небольшой миске винный уксус, измельченный чеснок, горчицу, соль и перец. Аккуратно влейте оливковое масло.

Порежьте помидоры кубиками в 2 см, огурцы очистите от кожуры и порежьте ломтиками в 0,5 см. Положите помидоры, огурцы, оливки и тонко порезанный лук в большую миску, аккуратно вмешайте тофу и заправьте приготовленным соусом. Подавайте как гарнир или — поверх салатной зелени — как основное блюдо.

Шеф-салат

Количество: 4 порции

1 пучок краснолистового или зеленого латука либо 1 головка салата «Айсберг»

4 ломтика вегетарианского сыра чеддер

4 ломтика вегетарианского сыра (швейцарский или американский)

4 ломтика вегетарианской ветчины

4 ломтика вегетарианской «индейки»

4 продолговатых помидора

$^1/_2$-1 стакан салатного соуса на ваш вкус (см. далее)

1 $^1/_4$ стакана «яичного» салата (см. ранее)

2 ст. л. измельченной петрушки для украшения (по желанию)

Порежьте салат и равномерно распределите по четырем тарелкам. Сверху красиво выложите порезанные соломкой ветчину, «индейку» и сыр, треугольные кусочки помидоров. Полейте всю эту красоту выбранным соусом, поверх него равномерно разложите по тарелкам «яичный» салат и при желании посыпьте петрушкой. Подается сразу.

Табуле

Количество: 6–8 порций
3/4 стакана булгура
1 стакан кипятка
1/4 стакана оливкового масла первого холодного отжима
1ст. л. лимонного сока
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/4 ч. л. перца
1 помидор
1/2 огурца
1/4 красной луковицы
1/3 стакана крупно порезанной свежей петрушки
1/3 стакана крупно порезанной свежей мяты

Налейте кипяток в большую миску и всыпьте булгур. Накройте крышкой и оставьте на 30 минут.

Тем временем смешайте в небольшой миске оливковое масло, лимонный сок, соль и перец.

Порежьте кубиками в 1 см помидор и очищенный от кожуры огурец. Добавьте их к булгуру. Положите туда же петрушку и мяту. Полейте приготовленным соусом и осторожно перемешайте.

Булгур можно найти во многих крупных супермаркетах, а также в магазинах здорового питания.

Картофельный салат со свежим укропом

Количество: 6–8 порций
6 стаканов воды
700 г розового или желтого картофеля
2 1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/3 стакана вегетарианского майонеза
1/4 стакана сладкого соуса из маринованных овощей
1 ч. л. белого винного уксуса
1/4 ч. л. перца
1 стебель сельдерея
2 пучка лука-шалота
2 ст. л. измельченного свежего укропа

Налейте воду в кастрюлю объемом 3–4 л, всыпьте 2 ч. л. соли. Положите в воду порезанный кубиками в 2 см картофель, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 5 минут. Слейте воду и переложите картофель в большую миску охлаждаться.

Тем временем смешайте в небольшой миске майонез, соус из маринованных овощей, уксус, перец и оставшиеся 1/2 ч. л. соли.

Когда картофель остынет, добавьте порезанный кубиками в 1 см сельдерей, тонко порезанный лук и свежий укроп. Полейте соусом и аккуратно перемешайте.

Фасолевый салат с соей

Количество: 6–8 порций
2 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. дижонской горчицы
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/4 ч. л. перца
3 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
1 початок кукурузы или стакана замороженной кукурузы
1 стакан зеленых соевых бобов (эдамам)
1 банка (400 г) красной фасоли
1 банка (400 г) нута
2 пучка лука-шалота
1/2 красного сладкого перца
2 ст. л. измельченной свежей петрушки
1 ст. л. измельченного свежего базилика и/или кинзы

Смешайте в небольшой миске винный уксус, горчицу, соль и перец, осторожно влейте оливковое масло.

Срежьте с початка кукурузные зерна и положите их в большую миску. Добавьте соевые бобы, фасоль, нут, порезанный кубиками в 1 см перец и порезанный колечками в 1 см лук. Положите петрушку, кинзу и/или базилик. Полейте соусом и аккуратно перемешайте.

Зеленые соевые бобы, известные как эдамам, можно найти в овощном отделе или в отделе замороженных продуктов во многих крупных супермаркетах, а также в магазинах азиатской кухни или здорового питания.

Капустный салат

Количество: 4–6 порций
1/4 стакана вегетарианского майонеза
1/4 стакана вегетарианской сметаны
1/2 ст. л. белого винного уксуса
1/2 ст. л. сиропа агавы
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/2 головки белокочанной капусты
1/8 небольшой головки краснокочанной капусты
1 морковь

Смешайте в небольшой миске майонез, сметану, уксус, сироп агавы и соль.

Вырежьте из капусты кочерыжку, нашинкуйте листья, смешайте с тертой морковью в большой миске. Полейте соусом и тщательно перемешайте. Накройте пленкой и поставьте в холодильник на 24–48 часов настаиваться.

Лентяйкам можно вместо капусты и моркови взять пакет готовой смеси для капустного салата.

Средиземноморский салат с макаронами

Количество: 10–12 порций

3 л воды

1ст. л. мелкой морской соли

450 г фигурных макарон (например, спиралек) из муки грубого помола

$^1/_2$ стакана консервированных в масле вяленых помидоров, порезанных соломкой

1 лимон

1 банка (400 г) маринованных сердцевин артишоков

$^1/_2$ стакана маслин без косточек

$^1/_2$ стакана измельченного свежего базилика

Налейте воду в кастрюлю объемом 4–6 л, посолите, доведите до кипения, усыпьте макароны и отварите их. Слейте воду (не промывайте макароны), переложите макароны в большую миску и заправьте 2 ст. л. масла от консервированных помидоров. Дайте остыть.

Тем временем выдавите в небольшую миску сок из лимона. Добавьте 2 ст. л. маринада от артишоков и перемешайте.

Когда макароны остынут, аккуратно полейте их этим маринадом и перемешайте. Разрежьте артишоки пополам или на четыре части, если они большие, и добавьте к макаронам вместе с помидорами, маслинами и базиликом. Аккуратно перемешайте. Подавайте сразу или предварительно охладив.

Сытные сэндвичи для упругой попы

Что может быть приятнее, чем слопать огромный сэндвич? Слизать его остатки с собственной мордашки. Му-у! Жуйте, коровки!

«Клубный сэндвич»

Деревенский сэндвич

Сэндвич с салатом из «тунца»

Сэндвич с «куриным» салатом

Сырный сэндвич

Вегетарианский гамбургер

Панини с «курицей»

«Клубный сэндвич»

Количество: 4 штуки
8 ломтиков вегетарианского цельнозернового хлеба
3 ст. л. вегетарианского майонеза
1 авокадо
200–250 г кусочков «индейки» или «курицы»
2 помидора
12 полосок вегетарианского бекона
4 крупных листа латука

Подсушите хлеб в тостере и намажьте на каждый ломтик 2 ч. л. майонеза. Сверху положите слоями ломтики авокадо, кусочки «индейки» или «курицы», ломтики помидора, бекон и листья латука. Накройте ломтиком хлеба, намазанной стороной вниз.

Деревенский сэндвич

Количество: 1 штука

1/4 стакана малосоленого овощного бульона
1 ч. л. чесночного порошка
1/4 ч. л. тамари или обычного соевого соуса
6–12 полосок вегетарианского бекона
2 ломтика вегетарианского цельнозернового ржаного хлеба
2 ломтика вегетарианского швейцарского сыра
1/2 стакана квашеной капусты
2 ст. л. соуса «Тысяча островов» (см. далее)

Нагрейте гриль в духовке.

Налейте бульон в сковороду диаметром 30 см, добавьте чесночный порошок и соевый соус, поставьте на средний огонь. Когда жидкость закипит, опустите в нее ломтики бекона. Жарьте, пока не испарится жидкость (около 2 минут). Переверните и жарьте с другой стороны, пока чесночный порошок не приобретет золотистый оттенок (1 минута). Снимите с огня.

Подсушите хлеб в тостере и на один ломтик положите бекон. Сверху накройте ломтиками сыра и переложите тосты на противень. На другой ломтик уложите квашеную капусту, с которой предварительно отожмите сок, и тоже положите на противень. Включите гриль и дождитесь, пока расплавится сыр и прогреется капуста. Выньте тосты, полейте капусту соусом «Тысяча островов» и соедините обе половинки сэндвича. Разрежьте на две части и подавайте.

С шестью ломтиками бекона получится очень сытный сэндвич, а если взять двенадцать, то можно накормить слона. Для полного сходства с настоящим «клубным сэндвичем» воткните в обе половинки зубочистки и положите рядом маринованные огурчики.

Сэндвич с салатом из «тунца»

Количество: 3–4 штуки
2 стакана мелко тертого пастернака
1 стебель сельдерея
1/4 небольшой белой или красной луковицы
1 лимон
1/4 стакана вегетарианского майонеза
1/2 ст. л. сладкого соуса из маринованных овощей
1 ч. л. пищевых дрожжей
1/2 ч. л. порошка бурой морской водоросли
1/2 ч. л. мелкой морской соли
6–8 ломтиков вегетарианского цельнозернового хлеба

Смешайте в большой миске пастернак и порезанные маленькими кубиками сельдерей и лук. Цедру лимона потрите на терке, затем разрежьте лимон пополам. Добавьте цедру и сок из одной половины (вторую оставьте на другой раз) к приготовленной массе, туда же положите майонез, соус из маринованных овощей, дрожжи, порошок бурой морской водоросли и соль, перемешайте.

Намажьте получившуюся пасту на 3–4 ломтика хлеба, накройте оставшимися 3–4 ломтиками и подавайте.

Сэндвич с «куриным» салатом

Количество: 3–4 штуки

1/2 стакана вегетарианского майонеза

2 ч. л. лимонного сока

1 ст. л. пищевых дрожжей

1/2 ст. л. сиропа агавы

1/4 ч. л. мелкой морской соли

1/4 ч. л. карри

1/8 ч. л. перца

2 стакана измельченных кусочков или полосок «курицы» (если используете замороженное «мясо», разморозьте)

1/4 стакана разрезанных пополам или на четыре части (если большие) красных виноградин без косточек (по желанию)

1 стебель сельдерея

1/4 небольшой красной или белой луковицы

2 ст. л. измельченной свежей петрушки

6–8 ломтиков вегетарианского цельнозернового хлеба

Смешайте майонез, лимонный сок, дрожжи, сироп агавы, карри, соль и перец в небольшой миске. Затем возьмите посуду побольше и смешайте в ней кусочки «курицы», виноград, мелко порезанные сельдерей и лук, петрушку. Полейте приготовленным соусом и перемешайте.

Разложите салат по 3–4 ломтикам хлеба, накройте оставшимися ломтиками и подавайте.

Если вы относитесь к тем странным существам, которые не едят хлеба, можете выложить этот салат на листья латука.

Сырный сэндвич

Количество: 2 штуки
2 ст. л. рафинированного кокосового масла
1/2 красного сладкого перца
1/2 желтого или зеленого сладкого перца
1/2 красной луковицы
120 г белых или коричневых шампиньонов
2 зубчика чеснока
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/4 ч. л. перца
12 ломтиков вегетарианского бекона
1/4 стакана воды
4 ломтика вегетарианского американского сыра
2 вегетарианские цельнозерновые булочки

Разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне и в течение 5 минут, помешивая, обжаривайте в нем порезанный кубиками в 0,5 см перец. Добавьте таким же образом порезанный лук и готовьте до золотистого цвета (3 минуты). Затем положите порезанные ломтиками грибы и жарьте еще 3 минуты. Добавьте измельченный чеснок, уменьшите огонь и, помешивая, готовьте овощи до размягчения (5–7 минут). Снимите с огня, посолите и поперчите. Переложите в миску, накройте тарелкой или пищевой пленкой.

Снова поставьте сковороду на средний огонь, влейте в нее 2 ст. л. воды и положите бекон. Готовьте 2 минуты, один раз перевернув. При необходимости добавьте еще немного воды, по 1 ст. л. за раз (бекон должен быть не хрустящим, а мягким и сочным).

Надрежьте булочки вдоль почти до конца, аккуратно раскройте и положите внутрь каждой б полосок бекона, 2 ломтика сыра и половину овощей.

Вегетарианский гамбургер

Забавно, что американский образ жизни ассоциируется с поеданием плоти замученных и убитых животных… В мире худых стерв все по-другому!

Американский чизбургер

Количество: 4 штуки
4 вегетарианские котлеты для гамбургеров
4 ломтика вегетарианского сыра (по желанию)
4 крупных листа латука
1 большой помидор
4 тонких кольца красного лука
12 ломтиков маринованных огурчиков
4 вегетарианские цельнозерновые булочки для гамбургеров
Горчица, кетчуп и вегетарианский майонез

Поджарьте котлеты. Если используете сыр, положите по ломтику на каждую «котлету» за 1 минуту до готовности.

Тем временем разложите листья латука, толстые ломтики помидора, кольца лука и огурчики по тарелкам. Булочки разделите пополам и подсушите в тостере. Готовые котлеты положите в булочки и разместите на тарелках с овощами.

Чизбургер с пепперони

Количество: 4 штуки
4 вегетарианские котлеты для гамбургеров
4 ломтика вегетарианского сыра моцарелла
16 ломтиков вегетарианской пепперони
4 вегетарианские цельнозерновые булочки для гамбургеров
$^3/_4$ стакана томатного соуса (см. далее)
12 крупных листьев базилика

Поджарьте «котлеты». За минуту до готовности положите в сковороду «пепперони», а на «котлеты» — по ломтику сыра.

Разделите булочки пополам и подсушите в тостере. На нижнюю часть положите готовую котлету, полейте соусом, накройте ломтиками «пепперони», полосками базилика. Подавайте сразу.

Калифорнийский гамбургер

Количество: 4 штуки
4 вегетарианские котлеты для гамбургеров
4 вегетарианские цельнозерновые булочки для гамбургеров
1 авокадо
1 стакан побегов люцерны
$^1/_2$ стакана соуса «Тысяча островов» (см. далее)

Поджарьте котлеты. Разделите булочки пополам и подсушите в тостере. На нижнюю половинку положите котлету, накройте ее ломтиками авокадо, побегами люцерны, полейте соусом и накройте второй половиной. Подавайте сразу.

Гамбургер с беконом, жареным луком и горчицей

Количество: 4 штуки
1/2 стакана рафинированного кокосового масла
2 крупные луковицы
1/4 ч. л. мелкой морской соли
1/2 ч. л. перца
2 ст. л. сиропа агавы
2 ст. л. дижонской горчицы
8 ломтиков вегетарианского бекона
4 вегетарианские котлеты для гамбургеров
4 вегетарианские цельнозерновые булочки

Разогрейте кокосовое масло в большой сковороде на среднем огне и, помешивая, пассеруйте в нем порезанный кусочками в 0,5 см лук до прозрачности (5 минут). Уменьшите огонь до минимума и продолжайте готовить, пока лук не приобретет насыщенный золотистый цвет (около 45 минут). Посолите, поперчите и дайте остыть.

Пока жарится лук, смешайте горчицу с сиропом агавы в небольшой миске.

Пока лук остывает, приготовьте бекон согласно инструкции на упаковке. Поджарьте котлеты. За минуту до готовности положите на каждую из них по ломтику сыра. Разделите булочки пополам и подсушите в тостере. На нижнюю половинку положите котлету, затем лук, бекон и горчицу. Накройте второй половинкой и сразу подавайте.

Панини с пармезаном

Количество: 4 штуки

2 ст. л. рафинированного кокосового масла (по желанию)

4 вегетарианские цельнозерновые булочки или 8 ломтиков цельнозерного хлеба

16 вегетарианских «куриных» наггетсов

1 стакан красного соуса (см. далее)

4–8 ломтиков вегетарианского сыра моцарелла

Если используете кокосовое масло, намажьте им половинки булочек или ломтики хлеба. Положите их намазанной стороной вниз на рабочую поверхность. На нижнюю половинку булочек или на 4 ломтика хлеба положите приготовленные по инструкции на упаковке наггетсы, полейте соусом, накройте сыром и верхней половинкой булочек или оставшимися ломтиками хлеба.

Обжарьте сэндвичи в большой сковороде на среднем огне: сначала 4 минуты под крышкой с одной стороны до золотистой корочки и 2 минуты без крышки — с другой. (Можно готовить их на специальном гриле для панини. Хлеб должен подрумяниться, а сыр — расплавиться.)

Панини по-средиземноморски

Количество: 4 штуки

2 ст. л. рафинированного кокосового масла (по желанию)

4 вегетарианские цельнозерновые булочки или 8 ломтиков цельнозернового хлеба

4 вегетарианские «куриные» котлеты

40 крупных листьев базилика

1 стакан порезанного полосками и поджаренного сладкого красного перца

4–8 ломтиков вегетарианского сыра моцарелла

Если используете кокосовое масло, намажьте им половинки булочек или ломтики хлеба. Положите их намазанной стороной вниз на рабочую поверхность. На нижнюю половинку булочек или на 4 ломтика хлеба положите приготовленные по инструкции на упаковке «куриные» котлеты, базилик, перец, сыр и накройте верхней половинкой булочек или оставшимися ломтиками хлеба.

Обжарьте сэндвичи в большой сковороде на среднем огне: сначала 4 минуты под крышкой с одной стороны до золотистой корочки, затем 2 минуты без крышки — с другой. (Можно готовить их на специальном гриле для панини. Хлеб должен подрумяниться, а сыр — расплавиться.)

Панини с соусом барбекю

Количество: 4 штуки

2 ст. л. рафинированного кокосового масла (по желанию)

4 вегетарианские цельнозерновые булочки или 8 ломтиков цельнозернового хлеба

$^3/_4$ стакана соуса барбекю

4 вегетарианские «куриные» котлеты

1 стакан капустного салата (см. далее)

Если используете кокосовое масло, намажьте им половинки булочек или ломтики хлеба. Положите их намазанной стороной вниз на рабочую поверхность. Нижнюю половинку булочек или 4 ломтика хлеба намажьте соусом барбекю, положите приготовленные согласно инструкции на упаковке «куриные» котлеты, капустный салат и накройте второй половинкой булочек или оставшимися ломтиками хлеба.

Обжарьте сэндвичи в большой сковороде на среднем огне: сначала 4 минуты под крышкой с одной стороны до золотистой корочки, затем 2 минуты без крышки — с другой (можно готовить их на специальном гриле для панини до золотистой корочки).

Стерва-интернационалистка

Хотите казаться еще «круче» и искушеннее?
Тогда приготовьте одно из этих экзотических блюд.
Фалафель
Японская лапша с овощами и тофу
Пряное картофельно-кабачковое рагу с коричневым рисом
Пад-тай
Энчилада с овощами

Фалафель

Количество: 6 штук

1банка (400 г) нута

$^1/_2$ луковицы

2 ст. л. вегетарианских цельнозерновых панировочных сухарей (предпочтительно японских — «Панко»)

2 ст. л. нутовой или цельнозерновой пшеничной муки

2 ст. л. крупно порезанной свежей петрушки

$^1/_2$ ч. л. молотого тмина

$^1/_2$ ч. л. молотого кориандра

$^1/_4$ ч. л. перца

4 зубчика чеснока

$^1/_2$-$^3/_4$ ч. л. мелкой морской соли

2 ст. л. топленого рафинированного кокосового или сафлорового масла

1 лимон

6 ст. л. тахини

$^1/_4$ стакана воды

3 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима

$^1/_4$ ч. л. паприки

6 пит (диаметром 15 см)

$^1/_4$ пучка салата (краснолистового, зеленого латука, ромен) или $^1/_4$ головки салата «Айсберг»

1 помидор

$^1/_2$ огурца

12–18 ломтиков маринованных с укропом огурцов

Нагрейте духовку до 175 ˚С.

Смешайте просушенный нут, крупно порезанный лук, панировочные сухари, муку, петрушку, тмин, кориандр, перец, 2 зубчика чеснока и $^1/_2$ ч. л. соли в кухонном комбайне. Масса должна получиться пастообразной, но не совсем однородной, с отдельными крупными кусками. Сформуйте из нее 12–14 шариков размером с мяч для гольфа. Расплющите их в котлетки толщиной примерно 2 см и выложите на противень с бортиком. С обеих сторон смажьте котлетки растительным маслом и запекайте 45 минут, один раз перевернув, до золотистой корочки. Выньте из духовки и дайте остыть.

Тем временем выдавите сок из лимона. Смешайте в небольшой миске тахини, воду, оливковое масло, паприку, лимонный сок и $^1/_4$ ч.л. соли (если используете несоленую тахини). Мелко порежьте оставшиеся 2 зубчика чеснока и

добавьте их в туже миску. Этот соус можно хранить в холодильнике 2 недели.

Для приготовления сэндвичей срежьте край (2 см) у каждой питы, чтобы получились «карманы». Заполните их котлетками, крупно порезанным салатом, ломтиками помидора и огурца, маринованными овощами. Полейте каждый сэндвич 1 ст. л. тахини и подавайте.

Японская лапша с овощами и тофу

Количество: 3–4 порции
2 ст. л. мирина
1 ст. л. измельченного свежего имбиря
1 ст. л. тамари или обычного соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла
1/4 стакана рисового уксуса со специями
200–250 г обычного, японского или китайского баклажана
4 3/4 ч. л. мелкой морской соли
200–250 г твердого тофу
1 морковь
200–250 г гречневой лапши
3 пучка лука-шалота
1 ст. л. гомазио или жареных кунжутных семян

Смешайте в большой миске мирин, имбирь, тамари или обычный соевый соус и 1 ч. л. кунжутного масла.

Вставьте в кастрюлю сетку для варки на пару, налейте на 2 см воды, добавьте 2 ст. л. рисового уксуса и доведите до кипения. Равномерно разложите на сетке баклажаны (если используете обычные, порежьте кубиками в 1 см, если японские или китайские — ломтиками в 0,5 см), посыпьте 1/4 ч. л. соли, накройте крышкой и варите 7 минут. Положите к баклажанам порезанную тонкой соломкой морковь и варите еще 5–8 минут. Добавьте тофу, порезанный кубиками в 0,5 см, и варите еще 3 минуты. Тофу должен прогреться, а овощи — стать мягкими.

Налейте 3 л воды в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте 1 1/2 ст. л. соли, доведите до кипения, всыпьте лапшу и варите. Откиньте ее на дуршлаг, промойте холодной водой и снова положите в кастрюлю. Добавьте к лапше 1 ч. л. кунжутного масла, перемешайте и накройте крышкой.

Когда овощи сварятся, аккуратно перемешайте их с соусом из мирина.

Перед подачей на стол выложите лапшу на тарелку поверх овощей, тонко порезанного лука и гомазио. Подавайте блюдо горячим или охлажденным до комнатной температуры.

Мирин (японское рисовое вино, используемое в кулинарии) можно найти в азиатских магазинах или в отделе экзотических продуктов в некоторых супермаркетах.

Гомазио — это приправа, которая готовится из кунжутных семян, морской водоросли и морской соли. Ее можно найти в азиатских магазинах или магазинах здорового

питания.

Пряное картофельно-кабачковое рагу с коричневым рисом

Количество: 4–9 порций

1 1/2 стакана коричневого риса басмати

2 1/2 стакана воды

3/4 ч. л. мелкой морской соли

2 ст. л. рафинированного кокосового масла

1 луковица

2 зубчика чеснока

1 банка (400 г) консервированных кубиками помидоров (вместе с соком)

1 стакан малосоленого овощного бульона

1 ч. л. молотого тмина

1 ч. л. молотого кориандра

1/2 ч. л. куркумы

1/8 ч. л. молотого кайенского перца

1/8 ч. л. молотой корицы

1/8 ч. л. молотой гвоздики

450 г красного картофеля

3 стакана порезанного кубиками в 2 см кабачка

1 1/2 ст. л. лимонного сока

1 ст. л. измельченной свежей кинзы или петрушки

Налейте воду в кастрюлю объемом 2 л, всыпьте рис и 1/4 ч. л. соли, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите под крышкой, пока рис не впитает воду (30 минут). Снимите с огня и оставьте под крышкой минимум на 10 минут.

Для приготовления рагу разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне и, помешивая, обжарьте в нем порезанный кусочками в 2 см лук почти до мягкости (3 минуты). Добавьте измельченный чеснок и жарьте еще 1 минуту. Затем положите помидоры, влейте бульон, всыпьте тмин, кориандр, куркуму, кайенский перец, корицу, гвоздику и оставшиеся 1/2 ч. л. соли. Доведите до кипения и добавьте порезанные кубиками в 2 см картофель и кабачок. Когда масса снова закипит, уменьшите огонь, накройте крышкой и томите, пока овощи не станут мягкими (15 минут). Снимите с огня и добавьте лимонный сок.

Подавайте поверх риса, посыпьте свежей кинзой.

Кабачок можно не очищать от кожуры. Вместо него можно взять тыкву. С нее кожуру придется удалить. Для этой цели лучше всего подходит специальный нож для чистки

овощей.

Пад-тай

Количество: 3–4 порции
150 г рисовой вермишели
1/4 стакана сиропа агавы
1/4 стакана мирина (см. ранее)
3 ст. л. кетчупа
3 ст. л. тамари или обычного соевого соуса
1 1/2 ст. л. сока лайма
1 ст. л. соуса срирача (см. ранее) или другого соуса чили
2 ст. л. рафинированного кокосового масла
400–450 г твердого тофу
1/2 красной луковицы
2 зубчика чеснока
3 пучка лука-шалота
2 стакана бобовых ростков 1 морковь
1/4 стакана измельченной свежей кинзы и/или мяты
1/4 стакана рубленного жареного арахиса
4–8 долек лайма

Отварите макароны. Слейте воду. Тем временем смешайте в небольшой миске сироп агавы, мирин, кетчуп, тамари или обычный соевый соус, сок лайма и соус чили.

Разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне, положите в него порезанный кубиками тофу и обжаривайте 4 минуты. Добавьте порезанный ломтиками в 0,5 см лук и готовьте в течение 30 секунд. Выложите в сковороду отваренные макароны и приготовленный соус с агавой, перемешайте, добавьте крупно порезанный шалот, бобовые ростки, тертую морковь и готовьте, пока все ингредиенты не прогреются.

Переложите пад-тай на блюдо, украсьте кинзой или мятой, арахисом и лаймом. Подавайте на стол.

Может показаться, что кетчуп все испортит, но это не так. Поверьте опытным худым стервам.

Энчилада с овощами

Количество: 6 порций

2 ст. л. рафинированного кокосового или сафлорового масла

1 красный сладкий перец

1 желтый или зеленый сладкий перец

1 красная луковица

2 зубчика чеснока

3 стакана домашнего или магазинного соуса для энчилады

1 стакан отваренной свежей или разогретой замороженной кукурузы

1 банка (100 г) консервированных ломтиками оливок

1 ч. л. мелкой морской соли

$^1/_2$ ч. л. молотого тмина

$^1/_2$ ч. л. молотого кориандра

12 кукурузных тортилий (диаметром 20 см)

120 г вегетарианского сыра чеддер

2 пучка лука-шалота

Нагрейте духовку до 175 °C.

Разогрейте 2 ст. л. кокосового масла в сковороде на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем порезанный кубиками в 1 см сладкий перец в течение 5 минут. Добавьте порезанный таким же образом лук и готовьте еще 5 минут. Положите измельченный чеснок, уменьшите огонь и, помешивая, жарьте, пока овощи не станут мягкими (10 минут). Переложите содержимое сковороды в большую миску, добавьте к нему $^1/_2$ стакана соуса для энчилады, кукурузу, оливки, соль, тмин и кориандр и перемешайте.

Разогрейте оставшийся соус в небольшом сотейнике, затем перелейте его в круглую форму для выпечки диаметром 20–25 см. По одной за раз, прижимая пальцами, обваляйте лепешки в теплом соусе. Положите пропитанную соусом тортилью на тарелку, в центр положите $^1/_4$ стакана овощной массы и сверните лепешку плотным рулетиком. Выложите швом вниз на противень и полейте оставшимся соусом, а затем посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке 20 минут. Готовность проверьте следующим образом: воткните в центр рулета нож — он должен выйти горячим. Посыпьте тонко нарезанным шалотом и подавайте.

Соус для энчилады

Количество: 3 стакана

10 сушеных перцев чили

5 стаканов воды

1 зубчик чеснока

1/4 стакана топленого рафинированного кокосового или сафлорового масла

1 ст. л. томатной пасты

1 ч. л. молотого тмина

1 ч. л. сушеного орегано

1 ч. л. мелкой морской соли

Стручки чили очистите от сердцевины и семечек. Обжаривайте их в сковороде на среднем огне, пока они не начнут пузыриться и темнеть (1,5 минуты). Переложите перец в миску и залейте водой. Накройте тарелкой и прижмите чем-нибудь тяжелым, чтобы чили был полностью погружен в воду. Оставьте на 30 минут.

Слейте 2 стакана воды, а остальную вместе с перцем поместите в блендер, добавьте чеснок, масло, томатную пасту, тмин, орегано и соль. Перемешайте до получения однородной массы, затем выложите получившееся пюре в небольшую кастрюлю и поставьте на большой огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите 10 минут.

Стерва по-итальянски

О итальянская кухня, как мы тебя любим! Когда все от тебя отказались ради низкоуглеводной диеты, только мы остались тебе верны. И мы никогда тебя не предадим. Никогда.

Лазанья

Фаршированные «ракушки»

«Перья» с зимней тыквой, песто и миндалем

Феттучини под соусом «Альфредо»

Лингвини с песто, кедровыми орешками и вялеными помидорами

Баклажан с пармезаном

Лазанья

Количество: 8–12 порций

6 л воды

3 ст. л. мелкой морской соли

450 г макарон для лазаньи из цельнозерновой пшеничной или рисовой муки (из коричневого риса)

5 стаканов красного соуса (см. далее)

4 стакана «рикотты» из тофу (см. далее)

350–400 г вегетарианского «говяжьего» фарша (если используете замороженный, нужно разморозить)

250–300 г вегетарианского сыра моцарелла

Нагрейте духовку до 175 ˚С.

Налейте воду в кастрюлю объемом 8–10 л, всыпьте 3 ст. л. соли, доведите до кипения на максимальном огне, положите макароны и отварите. Затем слейте воду и быстро их промойте (чтобы они немного остыли). Разделите макароны и разложите их на фольге, вощеной или пергаментной бумаге, чтобы не слиплись.

Равномерно распределите $^1/_2$ стакана красного соуса по дну прямоугольной формы размером 23х33 см. Выложите поверх соуса несколько макаронных полосок, немного внахлест, затем треть «рикотты», треть «говяжьего» фарша и треть тертого сыра. Затем дважды повторите те же слои, начиная с макарон.

Поставьте форму на противень и запекайте в духовке, пока кончик ножа, воткнутый в середину лазаньи, не выйдет горячим (60–75 минут). Периодически проверяйте, чтобы не подгорел сыр. Если опасаетесь, что это может произойти, накройте лазанью фольгой, но за 15 минут до готовности ее нужно будет убрать. Выньте готовую лазанью из духовки и подождите 10–15 минут, прежде чем резать и подавать на стол. Приятного аппетита!

Фаршированные «ракушки» с белым или красным соусом

Количество: 22–24 «ракушки» на 6–8 порций

3 л воды

5 ч. л. мелкой морской соли

200–250 г крупных «ракушек» (макарон) из пшеничной муки грубого помола или из рисовой муки (из коричневого риса)

1 ст. л. рафинированного кокосового масла

$^1/_2$ луковицы

2 зубчика чеснока

2 стакана сыра «рикотта» из тофу (см. далее)

1 упаковка (300 г) замороженного нарезанного шпината

2 ст. л. вегетарианского пармезана

2 ст. л. цельнозерновых панировочных сухарей

$^1/_4$ ч. л. перца

2 стакана красного соуса (см. далее) или белого сливочного соуса (см. далее)

Нагрейте духовку до 175 °C.

Налейте воду в кастрюлю объемом 4–6 л, всыпьте 1 $^1/_2$ ст. л. соли, доведите до кипения, положите макароны и отварите. Затем слейте воду и быстро их промойте (чтобы немного остыли).

Тем временем разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем мелко порезанный лук до мягкости (4–6 минут). Добавьте измельченный чеснок и готовьте еще 1 минуту. Переложите содержимое сковороды в большую миску, добавьте оставшуюся соль ($^1/_2$ ч. л.), «рикотту», размороженный шпинат, пармезан, панировочные сухари и перец.

Равномерно распределите 1 стакан красного или белого соуса по дну прямоугольной формы размером 23 х 33 см. Начините каждую «ракушку» 2 ст. л. приготовленного «фарша» и разложите их по дну формы. Полейте каждую небольшим количеством оставшегося соуса. Накройте форму фольгой и запекайте, пока нож, воткнутый в середину «ракушки», не выйдет горячим (около 30 минут).

Фаршированные «ракушки»! Вкусные! Вегетарианские!

«Перья» с зимней тыквой, песто и миндалем

Количество: 4 порции

3 л воды

5 ч. л. мелкой морской соли

200–250 г «перьев» (макарон) из пшеничной муки грубого помола или из рисовой муки (из коричневого риса)

2 ст. л. рафинированного кокосового масла

650–700 г зимней тыквы

2 пучка лука-шалота

1/4 ч. л. перца

1/2 стакана песто с шалфеем (см. далее)

1/2 стакана поджаренной миндальной стружки

Налейте воду в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте 1 1/2 ст. л. соли, доведите до кипения на максимальном огне, всыпьте макароны и отварите.

Пока макароны варятся, разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем порезанную ломтиками в 0,5 см тыкву (предварительно очищенную от кожуры и семечек) в течение 4 минут. Добавьте тонко порезанный шалот, перец и оставшиеся 1/2 ч. л. соли и готовьте, пока шалот и тыква не станут мягкими (1–2 минуты). Снимите с огня.

Готовые макароны откиньте на дуршлаг, сохранив 1/2 стакана воды, снова положите их в кастрюлю, добавьте песто и овощи, перемешайте. Если покажется слишком сухо, долейте 1/4 — 1/2 стакана оставленной воды. Переложите макароны в тарелки или блюдо и по желанию украсьте миндалем. Подавайте сразу.

Феггучини под соусом «Альфрвдо»

Количество: 3–4 порции

3 л воды

4 3/4 ч. л. мелкой морской соли

200–250 г феттучини из пшеничной муки грубого помола или из рисовой муки (из коричневого риса)

1/2 стакана рафинированного кокосового масла

1/2 стакана вегетарианских сухих сливок

1/4 стакана вегетарианского пармезана

1/4 ч. л. перца

2 стакана отваренного свежего зеленого горошка или разогретого замороженного (по желанию)

Налейте воду в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте 1 1/2 ст. л. соли, доведите до кипения, всыпьте макароны и отварите.

Пока готовятся макароны, разогрейте кокосовое масло в сотейнике объемом 1–2 л на среднем огне. Когда оно почти полностью растопится, добавьте сливки, увеличьте огонь и доведите до кипения. Всыпьте пармезан, перец и оставшуюся соль. Снимите с огня и накройте крышкой.

Готовые макароны откиньте на дуршлаг, сохранив 1/2 стакана воды, в которой они варились. Затем снова положите их в кастрюлю, добавьте соус (если он расслоился, еще раз перемешайте) и горошек (если используете). Если покажется слишком сухо, долейте 1/4 — 1/2 стакана оставленной воды. Переложите макароны в тарелки или блюдо и подавайте на стол.

Лингвини с песто, кедровыми орешками и вялеными помидорами

Количество: 3–4 порции

3 л воды

1 1/2 ст. л. мелкой морской соли

200–250 г лингвини из пшеничной муки грубого помола или из рисовой муки (из коричневого риса)

1/2 стакана песто с базиликом (см. далее)

1/2 стакана консервированных в масле вяленых помидоров, порезанных соломкой

1/2 стакана жареных кедровых орехов

Цедра 1 лимона (по желанию)

1/4 стакана крупно порезанных свежих листьев базилика

Налейте воду в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте ст. л. соли, доведите до кипения, всыпьте макароны и отварите. Готовые макароны откиньте на дуршлаг, сохранив 1/2 стакана воды, в которой они варились.

Снова переложите макароны в кастрюлю, добавьте песто, помидоры, 3/4 орехов (разрезанных пополам) и цедру лимона (если используете). Если покажется слишком сухо, добавьте 1/4 — 1/2 стакана оставленной воды. Переложите макароны на блюдо, украсьте базиликом и орешками. Подавайте на стол.

Баклажан с пармезаном

Если вы до сих пор по-детски капризничаете: «Я не люблю баклажаны!» — то сейчас самое время повзрослеть.

Количество: 4 порции (как основное блюдо) или 8 порций (как закуска)

$^3/_4$ стакана вегетарианского сыра пармезан
$^1/_3$ стакана цельнозерновых панировочных сухарей
1 ст. л. сушеного чеснока в гранулах
2 ч. л. мелкой морской соли
$^3/_4$ ч. л. перца
$^1/_2$ стакана соевого или рисового молока
Рафинированное кокосовое масло
1 баклажан
1 $^1/_2$ стакана красного соуса (см. далее)
$^1/_4$ стакана крупно порезанных свежих листьев базилика
120 г вегетарианского сыра моцарелла

Нагрейте духовку до 175 ˚С.

Смешайте пармезан, панировочные сухари, чеснок, соль и перец в глубокой тарелке. В другую глубокую тарелку налейте рисовое или соевое молоко. Разогрейте 3–4 ст. л. кокосового масла (чтобы закрывало дно) в сковороде на среднем огне.

Порежьте баклажан кружками толщиной в 1 см и по очереди окунайте их сначала в молоко, затем в сухую смесь, прижимая, чтобы они полностью ею покрылись. Обжаривайте баклажаны на горячей сковороде по 3 минуты с каждой стороны. Они должны стать мягкими внутри и покрыться румяной корочкой. (Придется готовить в несколько приемов; после очередной порции насухо протирайте сковороду и наливайте новое масло.) Готовые баклажаны переложите в форму для выпечки объемом 2 л, расположив их в два слоя. Полейте соусом, посыпьте базиликом и тертым сыром моцарелла. Запекайте, пока соус не прогреется, а сыр не расплавится (20 минут).

Стерва по-домашнему

Если туфли удобные — носите их. Если нравится питаться дрянью — питайтесь. И не вините себя за это. Мы предлагаем вам несколько старых любимых «вредных» блюд. Только с нашими рецептами их можно поглощать без всякого ущерба для здоровья и фигуры.

Макароны с четырьмя сортами сыра
Запеченная «курица» с кукурузным пирогом
Фасолевый чили
Картофельная запеканка
Деревенский пирог
Сырная запеканка
«Мясной» хлебец с картофельным пюре и подливкой
Бутерброды с «говядиной»
Фаршированный картофель в мундире

Макароны с четырьмя сортами сыра

Количество: 8 порций

1 ст. л. топленого рафинированного кокосового или сафлорового масла

2 ст. л. мелкой морской соли

450 г «рожков» (макарон) из пшеничной муки грубого помола или из рисовой муки (из коричневого риса)

2 упаковки (по 300 г) замороженного пюре из зимней тыквы

2 стакана соевого или рисового молока

120 г вегетарианского сыра чеддер

60 г вегетарианского сыра монтерей-джек

120 г (примерно $^1/_2$ стакана) вегетарианского сливочного сыра

1 $^1/_2$ ч. л. горчичного порошка

1/8 ч. л. кайенского перца

$^1/_4$ стакана цельнозерновых панировочных сухарей

2 ст. л. вегетарианского сыра пармезан

Нагрейте духовку до 190 °С. Смажьте маслом форму для выпечки объемом 2 л.

Налейте 3 л воды в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте 1 $^1/_2$ соли, доведите до кипения, всыпьте макароны и отварите. Пока макароны варятся, смешайте в сотейнике объемом 3–4 л молоко и тыквенное пюре, поставьте на средний огонь и варите, помешивая и разминая вилкой кусочки тыквы, пока она полностью не разморозится. Увеличьте огонь и доведите до медленного кипения, продолжая помешивать. Снимите с огня, добавьте тертый сыр моцарелла и монтерей-джек, сливочный сыр, горчицу, кайенский перец и оставшиеся $^1/_2$ ст. л. соли.

Готовые макароны откиньте на дуршлаг, затем верните в кастрюлю и добавьте к ним сырный соус. Переложите получившуюся массу в форму для выпечки.

Смешайте в небольшой миске панировочные сухари, тертый пармезан и 1 ст. л. растительного масла. Посыпьте этой смесью макароны с сырным соусом. Поставьте их в духовку и запекайте 20 минут, затем на 2–3 минуты включите гриль, чтобы появилась аппетитная румяная корочка.

Если в течение первых трех минут поедания этой радости не испытаете многократного оргазма, обратитесь к своему гинекологу.

Запеченная «курица» с кукурузным пирогом

Количество: 6–8 порций
Рафинированное кокосовое масло
3/4 стакана цельнозерновых панировочных сухарей
1/3 стакана вегетарианского «куриного» бульона
3 ст. л. кукурузной муки
1/2 ст. л. мелкой морской соли
3/4 ч. л. паприки
1/4 ч. л. кайенского перца
1 стакан соевого молока
3/4 стакана муки из коричневого риса
700 г сейтана (не в тонких ломтиках, а в толстых брусках)
Кукурузный пирог

Нагрейте духовку до 230 °С. Смажьте кокосовым маслом большой противень с бортиком.

Смешайте в глубокой тарелке панировочные сухари, бульон, кукурузную муку, соль, паприку и кайенский перец. В другую миску вылейте соевое молоко, а в третью высыпьте рисовую муку. Порежьте сейтан крупными кусками и обмакните каждый из них сначала в соевое молоко, затем в рисовую муку и снова в молоко, после чего — в панировочные сухари, прижимая пальцами, чтобы куски полностью ими покрылись. Выложите сейтан на противень и готовьте 10 минут, затем выньте из духовки и переверните на другую сторону, а затем поставьте запекаться еще на 10 минут — до образования румяной корочки. Подавайте кусочки «курицы» горячими вместе с кукурузным пирогом.

Кукурузный пирог

Количество: 6–8 порций

1 ст. л. топленого рафинированного кокосового или сафлорового масла

1 1/2 стакана кукурузной муки

1 1/4 стакана пшеничной муки грубого помола

3/4 стакана нерафинированного тростникового (коричневого) сахара

2 ч. л. разрыхлителя

1/2 ч. л. мелкой морской соли

1 1/2 стакана соевого молока

1/2 стакана мягкого (шелковистого) тофу

Нагрейте духовку до 220 °С. Смажьте растительным маслом форму для выпечки размером 23 х 33 см.

Смешайте в большой миске кукурузную и пшеничную муку, сахар, разрыхлитель, соль. Вылейте молоко в блендер, туда же добавьте тофу и 1 ст. л. растительного масла. Взбивайте до получения консистенции пюре. Соедините полученную массу с мучной смесью и тщательно перемешайте. Выложите тесто в смазанную форму.

Запекайте пирог в духовке до золотистой корочки около 20 минут, пока края не начнут отставать от формы. Остудите пирог сначала в форме, а затем просто на решетке до полного остывания.

Пирог можно приготовить заранее и оставить на ночь при комнатной температуре. В морозильной камере он может храниться целый месяц.

Фасолевый чили

Количество: 6–8 порций
2 стакана сушеной красной фасоли
1 ст. л. рафинированного кокосового масла
2 луковицы
2 зубчика чеснока
1/4 стакана порошка чили
1/2 ст. л. мелкой морской соли
1 ч. л. перца
1 ч. л. сушеного орегано
1/2 ч. л. сушеного шалфея
1/2 ч. л. молотого тмина
Щепотка кайенского перца
1 банка (400 г) консервированных кусочками помидоров
1/2 стакана круглозерного коричневого риса
1 красный, зеленый или желтый сладкий перец
1 морковь
Порезанный красный лук (по желанию)
Тертый вегетарианский сыр чеддер (по желанию)
Вегетарианская сметана (по желанию)

Всыпьте фасоль в кастрюлю объемом 4–6 л и залейте холодной водой на 5 см. Накройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 8 часов, можно на ночь. (Фасоль можно приготовить и другим способом: доведите воду с фасолью до кипения, накройте крышкой, снимите с огня и оставьте минимум на 1 час.)

Откиньте фасоль на дуршлаг, верните ее в кастрюлю и снова залейте водой на 2,5 см. Поставьте на большой огонь, доведите до кипения и уменьшите огонь.

Пока варится фасоль, разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем порезанный кубиками в 0,5 см лук в течение 4 минут. Затем добавьте измельченный чеснок, чили, соль, перец, орегано, шалфей, тмин, кайенский перец и томите 1 минуту. Выложите получившуюся массу в кастрюлю с фасолью. Добавьте помидоры и рис. Варите 30 минут.

Положите порезанный кубиками в 0,5 см сладкий перец, через 15 минут — тертую морковь и варите еще 5 минут, пока фасоль и рис не станут мягкими.

Подавайте (при желании) с красным луком, тертым сыром и сметаной.

Картофельная запеканка

Спасибо тебе. Господи, за картошку. Прости тех неразумных стерв, которые от нее отреклись. Они сами не ведают, что творят.

Количество: 8–10 порций

4 средние картофелины с белой мякотью
1 ч. л. мелкой морской соли
$^1/_2$ ч. л. перца
120 г вегетарианского сыра чеддер
2 $^1/_2$ — 3 стакана вегетарианских сухих сливок
2 ст. л. аррорута или 7 ч. л. кукурузного крахмала
1 $^1/_2$ стакана кукурузных хлопьев

Нагрейте духовку до 190 °C.

Порежьте картофель тонкими кружочками и выложите половину из них «черепицей» в форму для выпечки объемом 2 л. Посыпьте половиной соли, перца и тертого сыра. Затем таким же образом уложите еще один слой картофеля.

Смешайте 2 $^1/_2$ стакана сливок с аррорутом или крахмалом в небольшой миске и взбивайте до полного растворения. Вылейте получившуюся смесь на картофель и утрамбуйте его лопаткой, чтобы он был полностью покрыт жидкостью. При необходимости добавьте еще немного сливок. Посыпьте оставшейся солью, перцем и сыром. Накройте крышкой или фольгой и запекайте 45 минут.

Тем временем измельчите кукурузные хлопья, крошки должны быть очень крупными.

Выньте форму из духовки и прижмите картофель лопаткой, чтобы он полностью окунулся в сливки. Посыпьте кукурузной крошкой и запекайте без крышки еще 30–45 минут, пока сливки не превратятся в густой соус, картофель не станет мягким, а кукурузные хлопья не подрумянятся. Подавайте запеканку теплой.

Деревенский пирог

Количество: 6–8 порций

1 ст. л. рафинированного кокосового масла
2 пучка лука-шапота
2 зубчика чеснока
1 ч. л. прованских трав (см. ранее)
1 ч. л. мелкой морской соли
1 $^1/_2$ стакана чечевицы
3 стакана малосоленого овощного бульона
2 помидора
1 пучок (около 200 г) мангольда
1 стаканов картофельного пюре (см. далее)
Нагрейте духовку до 175 ˚С.

Разогрейте кокосовое масло в кастрюле объемом 4–6 л на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем тонко порезанный шалот в течение 2 минут. Затем добавьте измельченный чеснок, прованские травы, $^1/_2$ ч. л. соли и томите в течение 1 минуты, пока шалот не приобретет золотистый цвет. Всыпьте чечевицу, влейте 2 $^1/_2$ стакана овощного бульона, увеличьте огонь и доведите до кипения. Затем уменьшите огонь, накройте крышкой и оставьте медленно кипеть на 35–40 минут, пока чечевица не станет мягкой, а бульон полностью не впитается. Добавьте порезанные кубиками в 1 см помидоры и переложите чечевицу в форму для выпечки объемом 2 л. Разровняйте поверхность.

Вылейте в кастрюлю оставшийся бульон и доведите до кипения на большом огне. Положите в него порезанные полосками шириной в 1 см листья мангольда и $^1/_2$ ч. л. соли. Варите, помешивая, пока мангольд не станет мягким, а бульон не впитается (4 минуты). Если бульон впитается до того, как сварится мангольд, добавьте еще по 2 ст. л. за раз. Переложите готовый мангольд в форму с чечевицей и равномерно разложите его по поверхности. Сверху выложите картофельное пюре.

Поставьте форму на противень и запекайте, пока пирог не прогреется, а картофель не покроется румяной корочкой (30 минут). Подавайте теплым.

Если хочется чего-нибудь необычного, можете приготовить этот пирог не в одной большой форме, а в нескольких отдельных порционных горшочках или формочках. Равномерно распределите между ними все ингредиенты и запекайте не более 20 минут.

Сырная запеканка

Количество: 6–8 порций

Рафинированное кокосовое масло

1 1/2 стакана мелкозернового коричневого риса

3 л + 3 стакана воды

4 3/4 ч. л. мелкой морской соли

4–6 штук розового картофеля

2 моркови

1/2 красной луковицы

120 г молодых стручков гороха

1 головка брокколи, разделенная на небольшие соцветия (около 2 1/2 стаканов)

400–450 г твердого тофу

2 3/4 стакана сырного соуса (см. далее)

1/4 стакана крупно порезанной петрушки

1/3 стакана миндальной стружки

Тамари или обычный соевый соус (по желанию)

Нагрейте духовку до 190 °C. Смажьте маслом форму для выпечки объемом 2 л. Положите на дно большой миски одно или два бумажных полотенца.

Налейте 3 стакана воды в сотейник объемом 2 л, добавьте 1/4 ч. л. соли, всыпьте рис, доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите, пока крупа не впитает воду и не станет мягкой (около 45 минут). Снимите рис с огня и оставьте под крышкой минимум на 10 минут.

Тем временем налейте оставшиеся 3 л воды в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте 1 1/2 ст. л. соли и доведите до кипения на максимальном огне. Положите в воду порезанный кубиками в 2 см картофель и варите до мягкости (5 минут). Выложите его шумовкой в подготовленную миску, затем уберите полотенца. Опустите в кастрюлю с водой порезанную диагональными кружочками в 0,5 см морковь и крупно порезанный лук и варите до мягкости (2 минуты). Той же шумовкой выньте овощи из воды и добавьте их к картофелю. Таким же образом отварите брокколи и разрезанные на две части стручки гороха (1 минута) и тоже отправьте их в миску.

Добавьте к овощам отваренный рис, порезанный кубиками в 1 см тофу, сырный соус и петрушку, перемешайте. Переложите получившуюся массу в форму для выпечки, поставьте ее на противень и запекайте 30 минут. Посыпьте миндальной стружкой и поставьте в духовку еще на 15 минут. Миндаль должен

подрумяниться, а кончик ножа — выйти из середины запеканки горячим. По желанию подавайте с соевым соусом.

«Мясной» хлебец с картофельным пюре и подливкой

Количество: 6 порций

1 ст. л. рафинированного кокосового масла

1 морковь

1 стебель сельдерея

1 луковица

80–90 г шампиньонов, портобелло или шиитаки, порезанных на кубики в 0,5 см

2 зубчика чеснока

2 ч. л. мелкой морской соли

1 ч. л. перца

2 ломтика вегетарианского цельнозернового хлеба

1 стакан жареных грецких орехов

2 упаковки (по 400 г) вегетарианского «говяжьего» фарша

$^1/_2$ стакана овсяных хлопьев

$^1/_2$ стакана кетчупа

2 ст. л. измельченной свежей петрушки

6 стаканов картофельного пюре

2 $^1/_2$ стакана коричневой подливки (см. далее)

Нагрейте духовку до 190 °C. Смажьте маслом форму для хлеба размером 25 х 10 х 7,5 см. Разогрейте масло в сковороде на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем порезанные кубиками в 0,5 см сельдерей и морковь в течение 2 минут. Добавьте так же порезанный лук и готовьте еще 3 минуты. Положите в сковороду грибы, измельченный чеснок, соль, перец и, помешивая, жарьте, пока овощи не станут мягкими, а жидкость от грибов не испарится (2 минуты). Снимите с огня и дайте немного остыть.

Тем временем измельчите хлеб и орехи, но крошки должны быть крупными. Переложите эту массу в большую миску, добавьте фарш, овсяные хлопья, кетчуп, петрушку и овощи. Тщательно перемешайте, затем ровным слоем выложите полученную массу в форму и запекайте 45 минут. Готовность проверьте ножом: воткните кончик в середину хлебца — он должен выйти горячим.

Дайте хлебцу постоять 5 минут, прежде чем выкладывать его на тарелку. Порежьте хлебец ломтиками. Подавайте с картофельным пюре и подливкой.

Картофельное пюре

Количество: 6 стаканов на 6–8 порций
2 л воды
3 1/2 ст. л. мелкой морской соли
3 крупные картофелины с белой мякотью (около 700 г)
1 стакан соевого или рисового молока
3 ст. л. вегетарианского масла
1/2 ч. л. перца

Налейте воду в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте 1 ст. л. воды, всыпьте порезанный крупными кубиками картофель и поставьте на максимальный огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите до мягкости (15–20 минут).

Откиньте готовый картофель на дуршлаг, снова положите в кастрюлю, добавьте молоко, оставшуюся соль, масло и перец. А потом давите, девочки, давите!

Бутерброды с «говядиной»

Количество: 4–6 порций

2 ст. л. рафинированного кокосового масла

1 зеленый сладкий перец

1 стебель сельдерея

2 крупные луковицы

120 г тонко порезанных белых или коричневых шампиньонов

1 ч. л. порошка чили

1/2 ч. л. мелкой морской соли

1/4 ч. л. перца

2 стакана воды

1 банка (400 г) консервированного томатного соуса

8 ч. л. тамари или обычного соевого соуса

1/4 стакана кетчупа

1 1/2 стакана текстурированного соевого белка

4–6 вегетарианских цельнозерновых булочек для гамбургеров (длинных)

2–3 ст. л. вегетарианского пармезана (по желанию)

Разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем порезанные кубиками в 0,5 см перец и сельдерей в течение 2 минут. Добавьте порезанный такими же кубиками лук и готовьте еще 4 минуты. Положите грибы, порошок чили, соль, перец и жарьте 2 минуты. Налейте в сковороду воду, добавьте томатный соус, соевый соус и кетчуп, соевый белок, доведите до кипения, уменьшите огонь и, помешивая, томите 20 минут.

Тем временем разделите на половинки и подсушите в тостере булочки.

Положите половинки на тарелки, намажьте грибной смесью, по желанию посыпьте пармезаном и подавайте.

В качестве гарнира используйте картофельный салат (см. ранее) и ломтики маринованных с укропом огурчиков.

Фаршированный картофель в мундире

Количество: 4–6 порций (как закуска)

3 средние картофелины с белой мякотью

Рафинированное кокосовое масло

6 ломтиков вегетарианского бекона

120 г тертого вегетарианского сыра чеддер 120 г тертого вегетарианского сыра монтерей-джек

1 ст. л. измельченной свежей петрушки

$^1/_2$ ч. л. перца

3 пучка лука-шалота

$^3/_4$ стакана вегетарианской сметаны

Нагрейте духовку до 220 °C.

Картофель тщательно вымойте, потрите щеткой и высушите. Смажьте его кокосовым маслом и положите на противень. Запекайте до мягкости (около 1 часа). Выньте из духовки и дайте немного остыть, но духовку не выключайте.

Тем временем приготовьте бекон согласно инструкции на упаковке, измельчите его, смешайте с тертым сыром и петрушкой в небольшой миске.

Разрежьте каждую картофелину вдоль на четыре части, ложкой удалите мякоть, оставив под кожурой слой в 0,5 см (остальное используйте для чего-нибудь другого). Смажьте противень маслом и выложите на него ломтики картофеля кожурой вниз на расстоянии 2 см друг от друга. Посолите, поперчите, равномерно распределите сырную массу по картофелинам и запекайте, пока кожура не станет хрустящей, а сыр не расплавится (15 минут).

Выложите картофель на тарелки или общее блюдо. Посыпьте тонко порезанным шалотом и полейте сметаной.

Основа меню худой стервы

Эти сытные и полезные для здоровья блюда составляют основу ежедневного рациона любой худой стервы.

Отваренные на пару овощи с коричневым рисом

Двойное фондю

Жареные колбаски, перец, лук и чеснок с полентой

Буррито с овощами

Копченый тофу с жареными овощами

Макароны с летними овощами

Вальдорфский салат с пшеницей

Салат с французской чечевицей

Овощи, жаренные в тамари, с просом

Портобелло с жаренными на гриле овощами и кускусом

Кабачок «спагетти» с пряной зеленью, изюмом и кедровыми орешками

Конвертик с хумусом, темпе и огурцом

Макароны с зелеными овощами

«Курица» с фасолью, киноа и спаржей

Отваренные на пару овощи и тофу с коричневым рисом

Количество: 4–6 порций

1 1/2 стакана круглозерного коричневого риса

3 1/2 стакана воды

1/4 ч. л. мелкой морской соли

1/2 стакана тахини

1/4 стакана кунжутного масла

4 ст. л. тамари или обычного соевого соуса

2 моркови

1/4 головки цветной капусты, порезанной небольшими кусочками

1/4 головки краснокочанной капусты

1/4 пучка листовой капусты

1 головка брокколи, порезанная небольшими кусочками (около 2 1/2 стакана)

200–250 г твердого тофу

1/4 стакана сырых кедровых орешков

Налейте 3 стакана воды в кастрюлю объемом 2 л, посолите, положите рис, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, пока рис не впитает воду и не станет мягким (45 минут). Снимите с огня и оставьте под крышкой минимум на 10 минут.

Тем временем смешайте в небольшой миске тахини, кунжутное масло, 4 ч. л. тамари или обычного соевого соуса и оставшиеся 1/2 стакана воды.

Вставьте в кастрюлю сетку для варки на пару, налейте на 2 см воды, добавьте оставшийся соевый соус и доведите до кипения. Положите на сетку цветную капусту, порезанную ломтиками в 0,5 см морковь и варите 3 минуты. Порежьте краснокочанную капусту полосками в 0,5 см, а листовую — в 1 см и положите их в пароварку вместе с брокколи и тофу, порезанным треугольными ломтиками в 0,5 см, и варите 3 минуты, пока овощи не станут мягкими, а тофу не прогреется.

Выложите отваренный рис на блюдо, сверху положите овощи, полейте соусом тахини и посыпьте орешками. Подавайте с соевым соусом.

М-м-м! Это блюдо настолько простое, полезное и вкусное, что буквально сводит с ума!

Двойное фондю

Количество: 6 порций

2 стакана порезанной небольшими кусками брокколи
2 стакана порезанной небольшими кусками цветной капусты
2 красных сладких перца
12 маленьких картофелин
1 1/2 стакана сухого белого вина
1 ст. л. пищевых дрожжей
1 зубчик чеснока
1 1/4 ч. л. тамари или обычного соевого соуса
6 ч. л. аррорута или 7 ч. л. кукурузного крахмала
6 ч. л. воды
450 г вегетарианского сыра монтерей-джек
2 1/2 стакана малосоленого овощного бульона
1 упаковки (по 400–450 г) твердого тофу

Бланширование овощей. Доведите до кипения соленую (около 1/2 ст. л. мелкой морской соли на 1 литр) воду. Опустите в нее овощи (перец порежьте кубиками в 2,5 см) и варите до полуготовности (1–3 минуты). Бланшируйте разные овощи по отдельности, поскольку время приготовления может значительно отличаться. Выньте их шумовкой, картофель доварите.

Приготовление сырного фондю. Смешайте вино, пищевые дрожжи, измельченный чеснок и 1/4 ч. л. тамари или обычного соевого соуса в небольшом сотейнике и доведите до кипения на среднем огне.

Тем временем смешайте 4 ч. л. аррорута (или 4 1/2 кукурузного крахмала) с 4 ч. л. воды в небольшой миске.

Постепенно, по одному стакану, всыпьте в сотейник тертый сыр и, помешивая, варите, пока масса не приобретет однородную консистенцию. Добавьте растворенный в воде аррорут (или крахмал). Доведите до кипения и варите на медленном огне, помешивая, до загустения (5–8 минут). Переложите в специальную кастрюлю для фондю, поставленную над огнем.

Приготовление фондю из бульона. Налейте бульон в кастрюлю объемом 3–4 л, добавьте 1 ч. л. тамари или обычного соевого соуса и доведите до кипения на среднем огне.

Тем временем смешайте в небольшой миске оставшиеся 2 ч. л. аррорута (или 2 1/2 ч. л. кукурузного крахмала) и 2 ч. л. воды. Вылейте в бульон, перемешайте и варите до загустения. Перелейте в кастрюлю для фондю, поставленную над огнем.

Выложите бланшированные овощи, отваренный картофель и

порезанный кубиками в 2 см гофу на блюдо и подавайте.

Бульон нужен скорее для разогревания овощей и тофу, тогда как сырное фондю — это полноценный соус.

В фондю можно обмакивать не только овощи, но и порезанные кубиками яблоки, груши, хлеб и т. д.

Жареные колбаски, перец, лук и чеснок с полентой

Количество: 4 порции

4 сладких перца

2 луковицы

2 ст. л. топленого рафинированного кокосового масла

1 ч. л. мелкой морской соли

$^1/_4$ ч. л. перца

4 вегетарианские итальянские колбаски (350–450 г)

4–4 $^1/_2$ стакана малосоленого вегетарианского бульона

1 стакан поленты

$^2/_3$ стакана вегетарианского пармезана

Выдержанный бальзамический уксус или оливковое масло первого холодного отжима (по желанию)

Нагрейте духовку до 220 °C.

Смешайте в большой миске чеснок, порезанные ломтиками толщиной в 2 см сладкий перец, лук, масло, $^1/_2$ ч. л. соли и перец. Переложите овощи со специями на противень и запекайте 20 минут до мягкости.

Порежьте колбаски диагональными ломтиками толщиной в 2 см, добавьте их к овощам и поставьте в духовку еще на 15–20 минут.

Тем временем налейте 4 стакана бульона в сотейник объемом 2–3 л, добавьте $^1/_2$ ч. л. соли и доведите до кипения на среднем огне. Помешивая, всыпьте тонкой струйкой поленту. Когда вода снова закипит, уменьшите огонь и варите кашу до готовности (8–10 минут). Если она покажется слишком густой, добавьте еще немного бульона, по $^1/_4$ стакана за раз. Снимите кастрюлю с огня и добавьте $^1/_3$ стакана пармезана.

Положите на блюдо кашу, а на нее — колбаски с овощами и подавайте на стол. По желанию можно посыпать пармезаном или сбрызнуть бальзамическим уксусом либо оливковым маслом.

Буррито с овощами

Количество: 4 порции

1 стакан коричневого риса

2 стакана воды

1/2 ч. л. мелкой морской соли

1 банка (400 г) консервированной черной фасоли

1 ст. л. рафинированного кокосового масла

1 кабачок желтоплодный

1 зеленый сладкий перец

1 зеленый чили

1/2 красной луковицы

1 цуккини

4 зубчика чеснока

1 ч. л. порошка чили

1 ч. л. молотого кориандра

1 ч. л. молотого тмина

2 помидора

2 ст. л. сока лайма

4 цельнозерновые пшеничные тортильи (диаметром 30–35 см)

450 г вегетарианского сыра (чеддер или монтерей-джек)

1/2 стакана крупно порезанной свежей кинзы

2 пучка лука-шалота

Налейте воду в сотейник объемом 1–2 л, добавьте щепотку соли, всыпьте рис и доведите до кипения. Уменьшите огонь, накройте крышкой и варите, пока рис не впитает воду и не станет мягким (45 минут). Снимите с огня и оставьте под крышкой минимум на 10 минут.

Пока варится рис, выложите фасоль вместе с жидкостью в сотейник объемом 1 л и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, пока фасоль не прогреется (3 минуты). Снимите с огня и накройте крышкой.

Разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем порезанный кубиками в 1 см желтоплодный кабачок в течение 1 минуты. Добавьте порезанные кубиками в 1 см сладкий перец и чили. Готовьте еще 1 минуту, затем всыпьте так же порезанный репчатый лук и, помешивая, жарьте 2 минуты. Положите в сковороду цуккини (сначала разрежьте его вдоль на четыре части, затем на ломтики в 1 см), измельченный чеснок, порошок чили, кориандр, тмин и оставшиеся 1/2 ч. л. соли. Жарьте, помешивая, 4 минуты. Затем

положите порезанные кубиками в 1 см помидоры, уменьшите огонь, накройте крышкой и томите 4 минуты, пока овощи не станут очень мягкими. Добавьте сок лайма.

Положите разогретую тортилью на рабочую поверхность. По центру выложите широкой вертикальной полосой $^1/_4$ риса, отступив по 5 см сверху и снизу, на рис — $^1/_4$ овощей, тертого сыра, кинзы и тонко порезанного шалота. Заверните лепешку с одной стороны на начинку. Скрутите тортилью в плотный цилиндр. Переложите буррито на тарелку швом вниз. Повторите ту же процедуру с остальными лепешками.

Фалось, лук, чеснок… После такой взрывной смеси лучше провести вечер дома.

Копченый тофу с жареными овощами

Количество: 3–4 порции
1 стакан коричневого риса басмати
1 $^{3}/_{4}$ стакана воды
Щепотка мелкой морской соли
$^{2}/_{3}$ стакана овощного бульона
$^{1}/_{4}$ стакана мирина (см. ранее)
2 ст. л. тамари или обычного соевого соуса
1 ст. л. аррорута или 3 $^{1}/_{2}$ ч. л. кукурузного крахмала
1 ст. л. рафинированного кокосового масла
$^{1}/_{2}$ луковицы
2 головки бок-чой
3 зубчика чеснока
1 ст. л. молотого имбиря
1 гриб портобелло
8 грибов шиитаке
8 шампиньонов
1 упаковка (150–250 г) копченого тофу
3 пучка лука-шалота

Налейте воду в сотейник объемом 1–2 л, добавьте соль и рис, доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите, пока рис не впитает воду и не станет мягким (около 30 минут). Снимите с огня и оставьте под крышкой минимум на 10 минут.

Пока варится рис, смешайте бульон, мирин, тамари или обычный соевый соус, аррорут или крахмал в небольшой миске.

Разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне и обжаривайте в нем порезанный полукольцами в 0,5 см толщиной лук в течение 1 минуты. Добавьте порезанную полосками в 0,5 см шириной бок-чой, измельченный чеснок, имбирь и готовьте 1 минуту. Положите порезанный ломтиками в 1 см портобелло, через минуту — тонко порезанные остальные грибы и жарьте, пока все грибы не станут мягкими (около 3 минут). Влейте смесь бульона со специями, положите порезанный ломтиками в 0,5 см толщиной тофу и томите на медленном огне, пока соус не загустеет (1–2 минуты). В конце добавьте шалот (зеленые перья порежьте кусочками длиной в 2 см, а белую часть разрежьте вдоль пополам).

Выложите на блюдо рис, а сверху — грибы с тофу и овощами. Подавайте с тамари или обычным соевым соусом.

Макароны с летними овощами

Количество: 4 порции

3 л воды

5 ч. л. мелкой морской соли

200–250 г лингвини или феттучини из пшеничной муки грубого помола или из рисовой муки (из коричневого риса)

1/4 стакана рафинированного кокосового масла

6 пучков лука-шапота

1 цуккини

1 кабачок желтоплодный

4 зубчика чеснока

1/4 ч. л. перца

1 кг помидоров (красных и/или желтых)

1/2 стакана тонко порезанных листьев свежего базилика

2 ст. л. измельченного свежего орегано

1/4 стакана оливкового масла первого холодного отжима

1–2 ст. л. вегетарианского пармезана (по желанию)

Налейте воду в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте 1 1/2 ст. л. соли, доведите до кипения, всыпьте макароны и отварите.

Пока они варятся, разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем тонко порезанный шалот в течение 3 минут. Положите порезанные тонкими полукольцами кабачки, измельченный чеснок, перец, 1/2 ч. л. соли и готовьте около 2 минут, пока овощи не станут мягкими. Уменьшите огонь, добавьте очищенные от семян и порезанные крупными кубиками помидоры, базилик, орегано и томите, пока помидоры не прогреются (2 минуты).

Готовые макароны откиньте на дуршлаг. Выложите их на блюдо, а сверху — жареные овощи со специями. Сбрызните оливковым маслом, посыпьте пармезаном и подавайте.

Вальдорфский салат с пшеницей

Количество: 6–8 порций
1 стакан пшеницы
3 стакана воды
1/3 стакана сафлорового масла
1/4 стакана яблочного сока
2 ст. л. рисового уксуса
2 ст. л. сиропа агавы
3/4 ч. л. мелкой морской соли
1/2 ч. л. перца
2 стебля сельдерея
2 пучка лука-шалота
1 кисло-сладкое яблоко («Фуджи», «Джонатан», «Макинтош»)
1/2 небольшой красной луковицы
1/2 стакана сушеной клюквы
1/2 стакана рубленых орехов пекан
1/2 стакана измельченной свежей петрушки

Всыпьте пшеницу в кастрюлю объемом 2–3 л, залейте водой на 5 см и поставьте в холодильник замачиваться на ночь или на 6 часов (если нет времени, возьмите на 1/2 стакана больше воды и варите до мягкости примерно полчаса).

Откиньте зерна на дуршлаг, верните их в кастрюлю и влейте 3 стакана воды. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите при медленном кипении 50–60 минут, пока пшеница не станет мягкой.

Тем временем смешайте сафлоровое масло, яблочный сок, рисовый уксус, сироп агавы, соль и перец в небольшой миске. Когда сварится пшеница, слейте воду и переложите зерна в большую миску. Влейте в нее половину заправки, перемешайте и дайте остыть при комнатной температуре.

Затем добавьте тонко порезанные сельдерей и шалот, порезанное кубиками в 1 см яблоко, порезанный кубиками в 0,5 см лук и остальные ингредиенты. Влейте оставшуюся заправку и аккуратно перемешайте. Подавать холодным.

Пшеничное зерно можно найти в магазине здорового питания и в некоторых супермаркетах.

Салат с французской чечевицей

1 стакан зеленой французской чечевицы
2 стакана воды
6 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
2 ст. л. белого винного уксуса или уксуса на основе шампанского
$^1/_2$ ст. л. измельченного свежего или $^1/_2$ ч. л. сушеного эстрагона
1 ч. л. дижонской горчицы
1 ч. л. мелкой морской соли
$^1/_2$ ч. л. перца
2 помидора
1 большая головка цикория
1 зеленый сладкий перец
1 желтый сладкий перец
$^1/_2$ стакана измельченной свежей петрушки

Налейте воду в кастрюлю объемом 1–2 л, всыпьте чечевицу, доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите 35–45 минут. Чечевица должна получиться достаточно мягкой, но не превратиться в пюре. Тем временем смешайте оливковое масло, уксус, эстрагон, горчицу, соль и перец в небольшой миске. Когда чечевица сварится, слейте воду и переложите ее в большую миску. Перемешайте с половиной заправки и оставьте остывать при комнатной температуре. Затем добавьте к ней порезанные кубиками в 1 см помидоры, порезанный полосками в 1 см толщиной цикорий, порезанный кубиками в 0,5 см сладкий перец и петрушку. Влейте оставшуюся заправку и аккуратно перемешайте. Подавайте салат холодным или комнатной температуры.

Не сходите с ума, если не удастся найти зеленую французскую чечевицу. Ее можно заменить коричневой, розовой или обычной зеленой.

Овощи, жаренные в тамари, с просом

Количество: 6 порций
4 свеклы
4 брюквы
4 репы
3 ст. л. тамари
1 ст. л. сафлорового масла
3 3/4 стакана малосоленого овощного бульона
1 1/2 стакана очищенного проса
1/4 ч. л. мелкой морской соли
1/2 стакана рубленых кешью

Нагрейте духовку до 190 °С. Корнеплоды очистите и порежьте кубиками в 2 см. Положите их в большую миску, добавьте тамари и сафлоровое масло, перемешайте. Выложите овощи на два больших противня и запекайте 30 минут. По очереди выньте противни из духовки, переверните овощи и поставьте запекаться еще на 30 минут. Они должны стать мягкими.

Тем временем налейте бульон в кастрюлю объемом 3–4 л, добавьте соль и всыпьте просо. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите 15 минут до мягкости. Снимите с огня, перемешайте, снова накройте крышкой и оставьте, пока не будут готовы овощи.

На блюдо выложите просо, а сверху него — овощи. Посыпьте кешью. Подавайте с соусом тамари.

Портобелло с жаренными на гриле овощами и кускусом

Количество: 4 порции

$^3/_4$ стакана топленого кокосового или сафлорового масла
$^1/_2$ стакана бальзамического уксуса
2 ст. л. кленового сиропа
2 ст. л. измельченного свежего розмарина
$^1/_2$ ч. л. свежемолотого черного перца
2 $^1/_2$ ч. л. мелкой морской соли
1 небольшая красная луковица
4 гриба портобелло
1 цуккини среднего размера
1 кабачок желтоплодный
1 $^1/_4$ стакана воды
1 стакан кускуса

Смешайте бальзамический уксус, масло, кленовый сироп, розмарин, перец и $^1/_2$ ч. л. соли в небольшой миске.

Очистите луковицу, надрежьте крест-накрест на 8 частей, но не до конца. Кабачки разрежьте вдоль на ломтики толщиной в 1 см. Положите лук, кабачки и портобелло в большой пакет с застежкой и добавьте приготовленный ранее маринад. Выпустите из пакета воздух, закройте и оставьте мариноваться на 2–4 часа, периодически встряхивая.

Нагрейте гриль до умеренной температуры (если можете продержать руку на уровне решетки 4 секунды, то температура выбрана правильно).

Выложите овощи из пакета. В отдельную посуду налейте 2 ст. л. маринада (остальной может пригодиться для чего-нибудь другого). Готовьте овощи и портобелло на гриле 8–10 минут, один раз перевернув, пока они не станут мягкими.

Если у вас нет гриля, его можно заменить несколькими сковородами с небольшим количеством растительного масла. Только не кладите слишком много овощей в одну сковороду, иначе они будут не жариться, а париться.

Тем временем налейте воду в сотейник объемом 2–3 л, всыпьте $^3/_4$ ч. л. соли, доведите до кипения, положите кускус, накройте крышкой, снимите с огня и оставьте на 5 минут.

Как только овощи будут готовы, порежьте лук и кабачки крупными кусочками и добавьте к кускусу вместе с оставленным маринадом. Портобелло тоже крупно порежьте.

Выложите кускус с овощами на большое блюдо, украсьте сверху грибами и полейте оставшимися от приготовления соками (если они есть).

Кабачок «спагетти» с пряной зеленью, изюмом и кедровыми орешками

Количество: 4 порции

1/2 2-килограммового кабачка сорта «спагетти»

Вода

2 ст. л. рафинированного кокосового масла

2 зубчика чеснока

1–2 консервированных перца чили в соусе адобо

1 1/2 пучка листовой капусты, мангольда, сарептской горчицы или другой зелени

1–1 1/2 малосоленого овощного бульона

3/4 ч. л. мелкой морской соли

1/3 стакана изюма

1/4 стакана кедровых орешков

2 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима

Нагрейте духовку до 190 °C.

Удалите из кабачка семечки и положите его мякотью вниз на противень размером 23 х 33 см. Налейте воды на 0,5 см и запекайте, пока кабачок не будет легко прокалываться вилкой (50–60 минут).

Тем временем разогрейте кокосовое масло в кастрюле объемом 4–6 л на среднем огне и обжаривайте в нем измельченный чеснок и очищенный от семян чили в течение 1 минуты. Помешивая, добавьте порезанную полосками в 1 см зелень, по одной горсти за раз. Влейте 1 стакан бульона, добавьте 1/2 ч. л. соли и изюм. Увеличьте огонь и доведите до кипения. Затем снова уменьшите огонь, накройте крышкой и варите, пока зелень не станет мягкой. Если жидкость испарится прежде, чем сварится зелень, добавьте еще немного бульона, по 2 ст. л. за раз. В конце всыпьте 3 ст. л. кедровых орешков.

Когда кабачок будет готов, с помощью вилки разделите его на полоски и положите их в большую миску. Добавьте оливковое масло, оставшуюся 1/4 ч. л. соли и аккуратно перемешайте.

Выложите на блюдо кабачковые «спагетти», а сверху них — зелень. Украсьте оставшейся 1 ст. л. орешков и подавайте.

Мы не идиотки и понимаем, что вместо 1/2 2-килограммового кабачка можно было бы взять целый килограммовый. Но чем больше кабачок, тем дольше он созревает, и волокна «спагетти» получаются толще, чем у маленького килограммового. Поэтому делайте то, что вам

говорят, а вторую половину оставьте на другой раз.

Конвертик с хумусом, темпе и огурцом

Количество: 4 порции
1 ст. л. рафинированного кокосового масла
1/2 ч. л. чесночного порошка
1/4 ч. л. молотого кориандра
1 ст. л. тамари или обычного соевого соуса
1 упаковка (200–250 г) темпе
4 цельнозерновые пшеничные тортильи (диаметром 25 см)
1 стакан хумуса
1 огурец
1 пучок внутренних листьев ромен-салата
1/4 готовой заправки на основе уксуса и оливкового масла

Разогрейте кокосовое масло в сковороде на среднем огне, всыпьте чесночный порошок, кориандр, положите тамари или обычный соевый соус. Добавьте порезанный продольными полосками в 0,5 см темпе и обжаривайте 1 1/2 — 2 минуты с каждой стороны до золотистого цвета. Положите тортилью на рабочую поверхность, намажьте на нее 1/4 хумуса, выложите 1/4 темпе вертикальной полоской по центру лепешки, оставив снизу или сверху 5 см незаполненного края. Положите на темпе 1/4 огурца (сначала очистите его от семян и порежьте по диагонали ломтиками в 0,5 см), 1/4 салата, порезанного полосками в 1 см, и 1/4 заправки. Заверните один боковой край на начинку и сверните лепешку в плотный цилиндр. Положите швом вниз на блюдо. Выполните ту же процедуру с остальными тортильями.

Макароны с зелеными овощами

Количество: 4 порции

4 зубчика чеснока

3 ст. л. рафинированного кокосового масла

6 ст. л. вегетарианского сливочного масла

3 л воды

5 ч. л. мелкой морской соли

200–250 г «рожков» (макарон) из пшеничной муки грубого помола или измельченного коричневого риса

2 цуккини

1 головка брокколи

$^1/_2$ пучка листовой капусты

$^1/_2$ ч. л. перца

$^1/_4$ стакана кедровых орешков

Разогрейте кокосовое масло в сотейнике объемом 1 л и, помешивая, обжаривайте в нем измельченный чеснок, пока он не начнет отдавать свой аромат и золотиться (3 минуты). Снимите с огня, добавьте сливочное масло, размешайте, чтобы оно растопилось. Налейте воду в кастрюлю объемом 4–6 л, добавьте 1 $^1/_2$ ст. л. соли, доведите до кипения, всыпьте макароны и отварите. За 1 минуту до готовности добавьте овощи (цуккини порежьте полукольцами в 0,5 см, листовую капусту полосками в 1 см, а брокколи разделите на небольшие соцветия).

Откиньте макароны с овощами на дуршлаг, сохранив $^1/_2$ стакана воды, в которой они варились. Снова положите их в кастрюлю, добавьте масло с чесноком, перец, 3 ст. л. кедровых орешков и оставшиеся $^1/_2$ ч. л. соли. Переложите макароны на блюдо, украсьте орехами и подавайте.

«Курица» с фасолью, киноа и спаржей

Количество: 6 порций

1 1/2 стакана мелкой сушеной белой фасоли

2 зубчика чеснока

1 лавровый лист

2 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима

1 1/2 ч. л. мелкой морской соли

1/2 ст. л. рафинированного кокосового или сафлорового масла

1 стакан киноа

2 стакана малосоленого овощного бульона

1 стакан замороженной овощной смеси (размораживать не нужно)

6 вегетарианских «куриных» котлет

1 пучок спаржи

1 лимон

Всыпьте фасоль в сотейник объемом 3 л и залейте водой на 2,5 см. Накройте крышкой и поставьте в холодильник минимум на 8 часов или на ночь. (Можно приготовить фасоль иначе: положить в воду, довести до кипения на большом огне, накрыть крышкой, снять с огня и оставить на 1 час под крышкой*.)

Откиньте фасоль на дуршлаг, верните в кастрюлю и снова залейте водой на 2,5 см. Положите измельченный чеснок и лавровый лист, доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте и варите при медленном кипении, пока фасоль не станет мягкой (около 25 минут). Снимите с огня, слейте воду, добавьте оливковое масло и 3/4 л. соли.

Тем временем растопите кокосовое масло в сотейнике объемом 2–3 л на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем киноа до золотистого цвета (5 минут). Влейте бульон, положите овощную смесь и 1/4 ч. л. соли. Доведите до кипения, уменьшите огонь, накройте крышкой и варите, пока киноа не впитает воду и не станет мягкой (20 минут).

Пока варятся фасоль и киноа, приготовьте «куриные» котлеты согласно инструкции на упаковке.

За 10 минут до готовности остальных ингредиентов поставьте на средний огонь сковороду, налейте воды на 1 см, всыпьте оставшиеся 1/2 ч. л. соли и доведите до кипения. Положите в воду спаржу и томите, периодически переворачивая, при медленном кипении 3–5 минут, пока она не станет достаточно мягкой.

Переложите «куриные» котлеты, фасоль, киноа и спаржу на 4

сервировочные тарелки. Украсьте дольками лимона и подавайте.

**** Для тек, у кого нет времени: вместо сушеной фасоли можно использовать 2 банки (по 400 г) консервированной. Выложите фасоль вместе с жидкостью в сотейник объемом 1–2 л и поставьте на средний огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, пока фасоль не прогреется (5минут). Накройте крышкой и снимите с огня. Перед подачей на стол либо слейте воду, либо выньте фасоль шумовкой.***

Божественные соусы и заправки

Если вы всю жизнь питались разной дрянью и испортили свои вкусовые рецепторы, то полезная пища может показаться вам безвкусной. В таком случае «оживите» ее с помощью одной из этих безотказно действующих приправ.

Белый сливочный соус
Коричневая подливка
Сырный соус
Соус ранч
Соус «Тысяча островов»
Соус из мисо с имбирем
Горчичная паста с агавой
Горчичный соус с агавой
Вегетарианский соус «Цезарь»
Песто с базиликом
Песто с шалфеем
Красный соус
Суперпростой томатный соус
«Рикотта» из тофу
«Фета» из маринованного тофу

Белый сливочный соус

Количество: 2 стакана
2 стакана соевого или рисового молока
1/4 стакана рафинированного кокосового масла
1/2 луковицы
1/4 стакана пшеничной муки грубого помола
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/4 ч. л. белого перца
1/8 ч. л. молотого мускатного ореха

Налейте молоко в сотейник объемом 1 л, поставьте на небольшой огонь и нагрейте почти до кипения (до появления маленьких пузырьков по краю). Накройте крышкой и снимите с огня.

Разогрейте кокосовое масло в сотейнике объемом 2–3 л на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем мелко порезанный лук до мягкости (4–6 минут). Всыпьте муку и, постоянно помешивая, готовьте 2 минуты. Тонкой струйкой влейте горячее молоко и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и, постоянно помешивая, варите, пока соус не загустеет и не утратит мучной привкус (6–8 минут). Снимите с огня, посолите, поперчите, добавьте мускатный орех. Если не собираетесь подавать на стол сразу, перелейте в миску, накройте пищевой пленкой и используйте в течение 30 минут. Если за это время соус загустеет, добавьте еще немного теплого соевого молока.

Коричневая подливка

Количество: 2 1/2 стакана
1/4 стакана рафинированного кокосового масла
1/2 стакана пшеничной муки грубого помола
2–2 1/4 стакана малосоленого овощного бульона
8 ч. л. тамари или обычного соевого соуса

Разогрейте кокосовое масло в сотейнике объемом 2–3 л на среднем огне и, когда оно почти полностью растопится, всыпьте муку. Готовьте, постоянно помешивая, пока масса не приобретет коричневый цвет и ореховый аромат (5 минут). Небольшими порциями влейте 2 стакана бульона, после каждой порции размешивая массу до получения однородной консистенции. Снимите с огня и добавьте тамари или обычный соевый соус. По желанию влейте еще немного бульона, пока подливка не приобретет нужную консистенцию. Подавайте горячей либо остудите, накройте крышкой или пленкой и поставьте в холодильник на 3–4 дня. Разогревайте на небольшом огне, при необходимости подливая бульон или воду.

Сырный соус

Количество: 2 3/4 стакана

2 стакана соевого или рисового молока

1/4 стакана рафинированного кокосового масла

1/4 стакана пшеничной муки грубого помола

200–250 г вегетарианского сыра (чеддер, моцарелла, монтерей-джек или в сочетании)

1/2 ч. л. мелкой морской соли

1/4 ч. л. белого перца

Налейте молоко в сотейник объемом 1 л, поставьте на небольшой огонь и нагрейте почти до кипения (до появления маленьких пузырьков по краю). Накройте крышкой и снимите с огня.

Разогрейте кокосовое масло в сотейнике объемом 2–3 л на среднем огне и, помешивая, готовьте в нем муку в течение 2 минут. Тонкой струйкой влейте горячее молоко и доведите до кипения. Уменьшите огонь до минимума и, постоянно помешивая, варите, пока соус не загустеет и не утратит мучной привкус (6–8 минут). Снимите с огня, добавьте тертый сыр, посолите, поперчите, перемешайте, чтобы сыр полностью расплавился (при необходимости снова поставьте сотейник на небольшой огонь). Если не собираетесь подавать сразу же, перелейте соус в миску, накройте пленкой и используйте в течение 30 минут. Если за это время он станет слишком густым, добавьте еще немного теплого соевого или рисового молока.

Соус ранч

Количество: 1 3/4 стакана
1 стакан вегетарианской сметаны
1/2 стакана соевого молока
1/4 стакана сафлорового масла
1 ст. л. сиропа агавы
1 ст. л. гранулированного молотого чеснока
2 ч. л. измельченного укропа
1 ч. л. дижонской горчицы
1 ч. л. мелкой морской соли
1/2 ч. л. измельченного лука
1/2 ч. л. яблочного уксуса
1/4 ч. л. перца
1/4 ч. л. тамари или обычного соевого соуса

Смешайте все ингредиенты и взбивайте до получения однородной массы. Поставьте на ночь в холодильник, чтобы ароматы смешались. Соус можно хранить в холодильнике одну неделю.

Соус «Тысяча островов»

Количество: 1 1/3 стакана

1 стакан вегетарианского майонеза

1/4 стакана кетчупа

1/4 стакана сладкого соуса из маринованных овощей

2 ст. л. томатной пасты

3 ст. л. лимонного сока

1/2 ч. л. мелкой морской соли

1/8 ч. л. кайенского перца

Смешайте все ингредиенты в небольшой миске. Если не используете соус сразу, накройте и поставьте в холодильник, где он может храниться до одной недели.

Съешьте его. Прямо ложкой.

Соус из мисо с имбирем

Количество: 1 1/2 стакана
3/4 стакана рапсового или сафлорового масла
1/4 стакана красной пасты мисо
1/4 стакана воды
2 ст. л. сиропа агавы
2 ст. л. уксуса из рисового вина
2 ст. л. тертого свежего имбиря
1 ч. л. кунжутного масла

Смешайте все ингредиенты в небольшой миске. Если не используете соус сразу, накройте и поставьте в холодильник, где он может храниться до одной недели.

Этот соус настолько хорош, что оживит даже самый неудачный салат.

Горчичный соус с агавой

Количество: 1 1/2 стакана
1/4 стакана сиропа агавы
1/4 стакана дижонской горчицы
2/3 стакана оливкового масла первого холодного отжима
1/4 стакана бальзамического или красного винного уксуса
2 измельченных зубчика чеснока
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/2 ч. л. перца

Смешайте все ингредиенты в небольшой миске. Используйте сразу либо накройте и поставьте в холодильник, где соус может храниться до одного месяца.

Заправьте этим соусом салат из шпината — пальчики оближешь!

Горчичная паста с агавой

Количество: 1/2 стакана
1/4 стакана сиропа агавы
1/4 стакана дижонской горчицы

Смешайте все ингредиенты в небольшой миске. Используйте сразу или накройте и поставьте в холодильник, где соус может храниться до двух месяцев.

Эту пасту можно использовать во всевозможных сэндвичах, гамбургерах, с «курицей».

Соус «Цезарь»

Количество: 1 1/2 стакана

120 г мягкого (шелковистого) тофу

6 ст. л. лимонного сока

3 зубчика чеснока

2 ст. л. вегетарианского сыра пармезан

1/2 ст. л. дижонской горчицы

2 ч. л. вегетарианского вустерского соуса

1/2 ч. л. мелкой морской соли

1/2 ч. л. перца

1/4 ч. л. порошка бурой морской водоросли (по желанию; это нужно для придания соусу привкуса анчоуса)

3/4 стакана оливкового масла первого холодного отжима

Смешайте до получения однородной массы все ингредиенты, кроме оливкового масла, в кухонном комбайне. Затем тонкой струйкой влейте масло. Используйте сразу либо накройте и поставьте в холодильник, где соус может храниться до одной недели.

Песто с базиликом

Количество: 1 1/3 стакана
1/4 стакана кедровых орешков
4 зубчика чеснока
3 стакана свежих листьев базилика
1/4 стакана вегетарианского пармезана
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/8 ч. л. перца
3/4 оливкового масла первого холодного отжима

Измельчите кедровые орехи и чеснок в кухонном комбайне, но крошки должны быть крупными. Затем измельчите вместе с ними базилик. Добавьте сыр, соль, перец и смешайте все до получения однородной массы. Не переставая мешать, тонкой струйкой влейте оливковое масло. Используйте сразу или переложите в небольшую емкость. Залейте тонким слоем оливкового масла и храните в холодильнике от трех до четырех недель.

Песто с шалфеем

Количество: 1 стакан
1/4 стакана сырого миндаля
2 зубчика чеснока
1 1/2 стакана свежих листьев шалфея
3/4 стакана свежих листьев петрушки
85 г вегетарианского сливочного сыра
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/8 ч. л. перца
2/3 стакана оливкового масла первого холодного отжима

Измельчите миндаль и чеснок, но крошки должны быть крупными. Затем измельчите вместе с ними шалфей и петрушку. Добавьте сливочный сыр, соль, перец и смешайте все до получения однородной консистенции. Не переставая мешать, тонкой струйкой влейте оливковое масло. Используйте сразу или переложите в небольшую емкость, залейте тонким слоем оливкового масла и храните в холодильнике от трех до четырех недель.

Красный соус

Количество: 7 стаканов

2 ст. л. рафинированного кокосового масла

1 луковица

8–10 зубчиков чеснока

2 банки (по 800 г) консервированных измельченных помидоров

1 банка (150–200 г) консервированной томатной пасты

$^1/_4$ стакана красного вина (по желанию)

1 ст. л. мелко порезанного свежего базилика

1 ст. л. мелко порезанного свежего орегано

$^1/_2$ ч. л. соли

1/8 ч. л. острого соуса, например табаско (по желанию)

1 ст. л. сиропа агавы (по желанию)

Разогрейте кокосовое масло в кастрюле объемом 4–6 л на среднем огне и, помешивая, обжаривайте в нем порезанный кубиками в 0,5 см лук до мягкости, около 6–8 минут (при необходимости регулируйте огонь, чтобы лук не подгорел). Добавьте чеснок и готовьте еще 1 минуту. Положите в кастрюлю помидоры и томатную пасту, увеличьте огонь до максимума и доведите до кипения. Снимите с огня, влейте вино (если используете), положите базилик, орегано, соль и острый соус (если используете). Попробуйте на вкус и, если покажется слишком кисло, добавьте сироп агавы. Используйте сразу или накройте и поставьте в холодильник на одну неделю либо в морозильник на два месяца.

Суперпростой томатный соус

Количество: 1 3/4 стакана
1 банка (400 г) консервированных кубиками помидоров
1/4 стакана томатной пасты
2 зубчика чеснока
2 ч. л. красного винного уксуса
1 ч. л. измельченного свежего орегано или 1/2 ч. л. сушеного
1/2 ч. л. мелкой морской соли
1/8 ч. л. перца
1/8 ч. л. молотого кайенского перца

Смешайте все ингредиенты до консистенции пюре. Используйте сразу или накройте и поставьте в холодильник максимум на одну неделю либо в морозильник максимум на два месяца.

«Рикотта» из тофу

Количество: 2 стакана
400–450 г твердого тофу
3 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
1 ст. л. измельченного свежего орегано или 1 ч. л. сушеного
$^3/_4$ ч. л. мелкой морской соли

Смешайте покрошенный тофу, чеснок, оливковое масло, орегано и соль до консистенции пюре. Используйте сразу или накройте и поставьте в холодильник максимум на одну неделю.

Эта «рикотта» так похожа на настоящую, что мы даже злимся. Ну почему так вкусно? Почему?

«Фета» из маринованного тофу

Количество: 3 стакана
2 ст. л. оливкового масла первого холодного отжима
1 1/2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сушеного орегано
1 ч. л. мелкой морской соли
1/2 ч. л. молотого красного перца
400–450 г твердого тофу

Смешайте в небольшой миске оливковое масло, лимонный сок, орегано, соль и красный перец. Положите в этот маринад порезанный кубиками в 1–1,5 см тофу и осторожно перемешайте. Оставьте мариноваться минимум на час, время от времени перемешивая. Используйте сразу.

Сладкий хэппи-энд

Если десерты — это неправильно, тогда мы не хотим быть правильными. Дайте нам десерт, или сразу убейте. Жизнь без десерта — это все равно что жизнь без солнца. Мы еще не нашли ни одного десерта, который бы нам не понравился. Десерты — это наша мания, наше наваждение.

Печенье с шоколадной крошкой

Печенье с арахисовой пастой и картофельными чипсами

Масляное песочное печенье

Фантастические шоколадные пирожные

Шоколадные пирожные с горячей помадкой

Чизкейк

Ванильный торт с глазурью

Морковный торт с глазурью из сливочного сыра

Шоколадный торт

Ореховые батончики

Рисовый пудинг

Пирог из свежих фруктов

Печенье с шоколадной крошкой

Количество: 48 штук

2 1/2 стакана пшеничной муки грубого помола
1/2 ст. л. пищевой соды
1 ч. л. мелкой морской соли
1 1/2 стакана нерафинированного тростникового сахара
1 1/4 стакана рафинированного кокосового масла
1/4 стакана холодной воды
1 ст. л. тростниковой патоки
1/2 ст. л. чистого ванильного экстракта
1 пакетик (300–350 г) вегетарианской шоколадной крошки
1 стакан рубленых грецких орехов (по желанию)

Нагрейте духовку до 190 °C. Выложите противни пергаментной бумагой.

Просейте в небольшую миску муку, соду и соль. Перемешайте.

Взбейте миксером на средних оборотах сахар и кокосовое масло до получения кремообразной массы (3 минуты). Добавьте воду, патоку и ванильный экстракт. Перемешайте до получения однородной массы. Продолжая взбивать, уменьшите количество оборотов и всыпьте в 3–4 приема мучную смесь, тщательно перемешивая после каждой порции. Добавьте шоколадную крошку и орехи (если используете) и перемешайте.

Выложите тесто шариками по 2 ст. л. на подготовленные противни на расстоянии 5 см друг от друга. Запекайте 13–15 минут, пока не подрумянятся края и не пропечется середина. Остудите и подавайте на стол.

Вы сможете перед этим устоять?

Печенье с арахисовой пастой и картофельными чипсами

Количество: 40 штук

2 1/2 стакана пшеничной муки грубого помола

2 ч. л. пищевой соды

3/4 ч. л. мелкой морской соли

1 1/2 стакана нерафинированного тростникового сахара

1 стакан рафинированного кокосового масла

1 стакан натуральной арахисовой пасты (с кусочками или однородной)

1/4 стакана холодной воды

1 ст. л. тростниковой патоки

1 ч. л. чистого ванильного экстракта

2 стакана крупно покрошенных картофельных чипсов

Нагрейте духовку до 190 °C. Выложите противни пергаментной бумагой. Просейте в небольшую миску муку, соду и соль. Перемешайте. Отдельно взбейте миксером на средних оборотах сахар, кокосовое масло и арахисовую пасту до получения однородной кремообразной массы (3 минуты). Добавьте воду, патоку и экстракт ванили, тщательно перемешайте. Продолжая взбивать, уменьшите количество оборотов и всыпьте в 3–4 приема муку, хорошо перемешивая после каждой порции. Добавьте чипсы и размешайте.

Выложите тесто шариками по 2 ст. л. на подготовленные противни на расстоянии 5 см друг от друга. Расплющите их в лепешки примерно в 2 см толщиной и, если хотите, нанесите вилкой рисунок в виде сетки. Выпекайте 13–15 минут, пока края не подрумянятся, а середина не пропечется. Остудите, а потом наешьтесь до отвала.

Масляное песочное печенье

Количество: 36 штук

1 3/4 стакана пшеничной муки грубого помола
1 ст. л. пищевых дрожжей
1 ч. л. мелкой морской соли
1/2 стакана рафинированного кокосового масла
1 ч. л. чистого ванильного экстракта
1 ст. л. апельсинового сока

Нагрейте духовку до 165 °С. Выложите противни пергаментной бумагой. Смешайте в небольшой миске муку, дрожжи и соль.

Отдельно взбейте миксером на средних оборотах кокосовое масло до получения кремообразной массы (3 минуты). Добавьте сахар и взбивайте до образования пены (2 минуты). Добавьте ванильный экстракт и апельсиновый сок, тщательно перемешайте. Продолжая взбивать, уменьшите количество оборотов и всыпьте в 3–4 приема мучную смесь, каждый раз хорошо перемешивая. Переложите тесто на рабочую поверхность, сформуйте из него лепешку толщиной 2 см, оберните пищевой пленкой и положите в холодильник на 5–10 минут. Тесто должно стать достаточно твердым, чтобы хорошо раскатываться.

Положите его на посыпанную мукой рабочую поверхность и раскатайте в блин толщиной 0,5 см. Вырежьте разные фигурки и переложите их на подготовленные противни. Обрезки теста снова раскатайте и нарежьте. Повторите процедуру еще один или два раза. Выпекайте 20 минут, или пока края не начнут подрумяниваться.

Фантастические шоколадные пирожные

Количество: 9–12 штук

150 г горького вегетарианского шоколада

1 $^{1}/_{4}$ стакана сахара «Sucanat» или другого нерафинированного тростникового сахара

$^{3}/_{4}$ стакана мягкого тофу

6 ст. л. сафлорового масла

1 ст. л. чистого ванильного экстракта

$^{1}/_{3}$ стакана пшеничной муки грубого помола

2 ст. л. несладкого какао-порошка

$^{1}/_{4}$ ч. л. очищенной морской соли

Нагрейте духовку до 175 «С. Смажьте маслом форму для выпечки размером 20 х 20 см.

Растопите шоколад на водяной бане до получения однородной массы. Смешайте его с сахаром, тофу, растительным маслом, ванильным экстрактом и взбивайте до получения однородной массы. Всыпьте муку, какао, соль и перемешайте. Переложите тесто в подготовленную форму, разровняйте поверхность. Выпекайте 30 минут, проверьте готовность спичкой или зубочисткой. Остудите пирог, выньте из формы и порежьте на 9–12 квадратных пирожных.

Ну ладно, кого мы пытаемся обдурить? Хватайте их прямо горячими, обжигая руки и губы.

Шоколадные пирожные с горячей помадкой

А мы не съели!

Количество: 4 штуки

120 г полусладкого вегетарианского шоколада
3 ст. л. вегетарианских сливок
4 шоколадных пирожных
500 г вегетарианского ванильного мороженого
2 ст. л. жареных рубленых орехов пекан
4 вишенки с черенками

Разломите шоколад и растопите его на водяной бане вместе со сливками, размешивая до получения однородной массы.

Разложите пирожные на тарелки. Положите на каждое по шарику мороженого, затем полейте шоколадной помадкой и посыпьте орешками. Сверху украсьте вишенкой и подавайте на стол.

Чизкейк

А теперь съели!

Количество: 10–12 порций

1 $^{1}/_{2}$ стакана покрошенного вегетарианского печенья

3 ст. л. топленого рафинированного кокосового или сафлорового масла

1 стакан + 7 ст. л. нерафинированного тростникового сахара

900 г вегетарианского сливочного сыра

450 г мягкого тофу

3 ст. л. аррорута или 3 ст. л. + 2 ч. л. кукурузного крахмала

1 ст. л. чистого ванильного экстракта

Цедра и сок 1 лимона

Фруктовая глазурь (по желанию)

Нагрейте духовку до 165 °С.

Всыпьте в миску среднего размера покрошенное печенье, добавьте растительное масло и 3 ст. л. сахара, размешайте до получения однородно увлажненной массы. Переложите ее в разъемную форму диаметром 25 см и равномерно утрамбуйте на дне, сделав по краю небольшой бортик. Поставьте форму на противень и запекайте в духовке, пока корж не станет золотистым и хрустящим (15–20 минут). Выньте из духовки и дайте остыть.

Пока он остывает, увеличьте температуру в духовке до 175 °С.

Перемешайте тофу с $^{1}/_{4}$ сливочного сыра и взбейте до получения однородной массы. Выложите получившуюся массу в миску, добавьте оставшийся сыр и 1 $^{1}/_{4}$ такана сахара и взбейте миксером на средних оборотах до однородной массы.

Смешайте в небольшой миске аррорут или крахмал, ванильный экстракт и лимонный сок. Выложите эту смесь вместе с лимонной цедрой в сырную массу, тщательно перемешайте. Вылейте приготовленную начинку на остывший корж. Снова поставьте форму на противень и запекайте еще 50 минут.

Затем выключите огонь, но пирог оставьте в духовке еще на час. Края должны подсохнуть и подрумяниться, а центр — остаться немного сыроватым. Выньте пирог из духовки, отделите ножом края от бортика формы и дайте остыть.

Накройте пищевой пленкой и поставьте в прохладное место минимум на 4 часа (можно на сутки) прежде, чем разнимать боковые части формы. Перед подачей на стол при желании равномерно полейте пирог глазурью.

Для приготовления бисквитной крошки можно взять любое вегетарианское печенье: крекеры из цельнозерновой

муки, имбирное печенье, шоколадное и т. д. Достаточно измельчить всего несколько пригоршней. В конечном итоге у вас должно получиться 1 $^{1}/_{2}$ стакана крошки.

Для всех ненормальных перфекционисток: есть несколько секретных приемов, позволяющих свести к минимуму вероятность образования трещин на поверхности пирога. Первый и самый важный — не передержать в духовке. Пусть вас не смущает сыроватая середина: она подсохнет, когда пирог полностью остынет и охладится. Другой секрет — взбивать начинку ровно до момента образования однородной массы. Чем дольше взбивать, тем больше воздуха в начинке образуется, из-за чего она сильно поднимется в духовке и потом растрескается, когда осядет. Третий секрет — отделить ножом края пирога от формы сразу после извлечения его из духовки. И все равно даже на самых безупречных пирогах время от времени появляются трещинки. Поэтому лучший совет — спрятать их под фруктовой глазурью.

Фруктовая глазурь

1 стакан натурального фруктового джема без сахара (любого)
1 ст. л. аррорута или 3 $^{1}/_{2}$ ч. л. кукурузного крахмала

Растворите аррорут или крахмал в $^{1}/_{3}$ стакана воды, вылейте в небольшой сотейник, добавьте джем, поставьте на средний огонь. Помешивая, доведите до кипения и варите, пока глазурь не загустеет и не утратит белесый налет (около 3 минут). Полностью остудите и только потом полейте ею готовый охлажденный пирог.

Ванильный торт с глазурью

Количество: 10–12 порций

1 стакан рафинированного кокосового масла
4 стакана пшеничной муки грубого помола
1 ст. л. разрыхлителя
1/2 ч. л. пищевой соды
3/4 ч. л. мелкой морской соли
1 1/3 стакана рисового или соевого молока
1 стакан мягкого тофу
1/3 стакана сафлорового масла
1 1/2 ст. л. ванильного экстракта
2 стакана нерафинированного тростникового сахара
4 стакана ванильной или шоколадной глазури

Нагрейте духовку до 175 °С. Смажьте маслом и посыпьте мукой две формы для выпечки диаметром 23 см и выложите дно пергаментной бумагой, которую тоже смажьте маслом и посыпьте мукой.

Просейте в небольшую миску муку, разрыхлитель, соду и соль. Перемешайте.

Смешайте молоко, тофу, сафлоровое масло и ванильный экстракт до получения однородной консистенции.

Положите кокосовое масло в большую миску, всыпьте сахар и взбивайте миксером на средних оборотах до образования пены (3–5 минут). Продолжая взбивать, уменьшите количество оборотов, всыпьте мучную смесь в три приема, чередуя ее со смесью из молока, тофу и сафлорового масла. Перемешайте до получения однородной массы.

Переложите тесто в подготовленные формы и разровняйте поверхность. Запекайте 30–35 минут. Если при нажатии на середину пирога он пружинит, а края

начали отходить от бортиков формы — блюдо готово. В течение 10 минут остужайте оба коржа в форме, затем выньте и дайте полностью остыть.

Смажьте поверхность каждого коржа 1/4 ванильной или шоколадной глазури, положите их друг на друга и намажьте края оставшейся глазурью.

Эй, хрюшки! Постарайтесь не слопать всю глазурь, прежде чем успеете намазать ее на торт.

Ванильная глазурь

Количество: 4 стакана

$^1/_2$ стакана рафинированного кокосового масла

8–10 ст. л. соевого молока или вегетарианских жидких сливок

2 ч. л. ванильного экстракта

$^1/_4$ ч. л. соли

8 стаканов пудры из нерафинированного тростникового сахара

Положите кокосовое масло в большую миску и взбейте миксером на средних оборотах до получения кремообразной массы (3 минуты). Добавьте 8 ст. л. молока или сливок, ванильный экстракт и соль, тщательно перемешайте. Продолжая взбивать, уменьшите количество оборотов и всыпьте сахарную пудру, по $^1/_2$ стакана за раз. Если глазурь покажется слишком густой, добавьте еще 1–2 ст. л. молока. Переключите миксер на максимальную скорость и взбивайте до образования пышной массы (1–2 минуты).

Шоколадная глазурь

Количество: 4 стакана
14 ст. л. рафинированного кокосового масла
2 стакана нерафинированного тростникового сахара
1 1/2 стакана несладкого какао-порошка
1 стакан вегетарианских жидких сливок
1/2 ч. л. чистого ванильного экстракта
1/2 ч. л. мелкой морской соли

Растопите масло в сотейнике объемом 2–3 л на среднем огне, всыпьте сахар и какао. Постепенно добавьте сливки. Нагревайте, постоянно помешивая, пока масса не приобретет однородную консистенцию и не станет горячей, но не доводите до кипения. Снимите с огня. Добавьте ванильный экстракт и соль. Остудите при комнатной температуре до загустения.

Морковный торт с глазурью из сливочного сыра

Количество: 10–12 порций

1 стакан сафлорового масла
3 стакана пшеничной муки грубого помола
2 стакана нерафинированного тростникового сахара
2 ч. л. разрыхлителя
2 ч. л. пищевой соды
2 ч. л. корицы
1 ч. л. очищенной морской соли
2 стакана мелко тертой моркови
2 стакана яблочного пюре без сахара
2 ч. л. ванилина
1 $^1/_2$ стакана рубленых грецких орехов
4 стакана вегетарианской сливочной глазури

Нагрейте духовку до 175 °С. Смажьте маслом две формы для выпечки диаметром 23 см и выложите дно пергаментной бумагой. Смажьте бумагу маслом и посыпьте мукой.

Просейте в большую миску муку, сахар, разрыхлитель, соду, корицу и соль. Перемешайте.

В другой большой миске тщательно перемешайте сафлоровое масло, морковь, яблочное пюре и ванилин. В 3–4 приема добавьте мучную смесь. Всыпьте орехи и перемешайте.

Переложите тесто в подготовленные формы, разровняйте поверхность. Выпекайте 35–40 минут.

Середина готового пирога при нажатии должна пружинить, а края — отходить от бортиков формы. В течение 10 минут остужайте коржи в форме, затем выньте и дайте полностью остыть.

Намажьте на каждый корж по $^1/_4$ глазури, положите их друг на друга и смажьте бока оставшейся глазурью.

Сливочная глазурь

Количество: 4 стакана

350 г вегетарианского сливочного сыра

1 ст. л. чистого ванильного экстракта

$^1/_4$ ч. л. соли

8 стаканов пудры из нерафинированного тростникового сахара

Положите сыр в большую миску, добавьте ваниль и соль. Взбейте миксером на средних оборотах до получения однородной массы. Продолжая взбивать, уменьшите количество оборотов и постепенно добавьте в массу сахарную пудру, по $^1/_2$ стакана за раз. Увеличьте скорость миксера и взбивайте до образования пышной пены (1–2 минуты).

Шоколадный торт

Количество: 12–16 порций

$^3/_4$ стакана сафлорового масла
2 стакана пшеничной муки грубого помола
1 $^1/_2$ стакана нерафинированного тростникового сахара
1 ст. л. винного камня
2 ч. л. пищевой соды
$^1/_2$ ч. л. мелкой морской соли
$^3/_4$ стакана вегетарианской шоколадной крошки
1 $^1/_4$ стакана соевого молока
$^3/_4$ стакана яблочного пюре без сахара
$^1/_2$ ст. л. чистого ванильного экстракта
120 г вегетарианского горького шоколада
1 ст. л. яблочного уксуса
2 стакана шоколадной глазури (см. ранее) (по желанию)

Нагрейте духовку до 175 °C. Смажьте маслом форму для выпечки размером 23 x 33 см.

Просейте муку, сахар, винный камень, пищевую соду и соль в большую миску. Всыпьте шоколадную крошку и перемешайте.

В другой миске перемешайте масло, соевое молоко, яблочное пюре и ванильный экстракт до получения однородной массы.

Растопите кусочки шоколада на водяной бане. Размешайте до образования однородной консистенции.

Смешайте две подготовленные массы и влейте растопленный шоколад. Перемешайте и добавьте яблочный уксус.

Переложите тесто в подготовленную форму и разровняйте поверхность. Запекайте 40–45 минут. Середина готового пирога при нажатии должна пружинить, а края — отходить от боргиков формы. Полностью остудите торт и только потом полейте глазурью.

Пока пирог печется, напишите завещание. Он смертельно вкусен.

Ореховые батончики

Количество: 16–20 штук

1 1/2 стакана покрошенного вегетарианского печенья (см. ранее)

1/4 стакана рафинированного кокосового масла

2/3 стакана тростникового сахара-сырца

2/3 стакана арахисовой пасты

2 ст. л. воды

1/4 стакана вегетарианского сливочного масла

3/4 стакана вегетарианской шоколадной крошки

1 стакан рубленых грецких орехов

1/2 стакана несладкой кокосовой стружки

1 банка (400 г) кокосового молока

2 ст. л. сиропа агавы

1 ст. л. аррорута или 3 1/2 ч. л. кукурузного крахмала

Нагрейте духовку до 175 °С.

Смешайте покрошенное печенье, растопленное кокосовое масло и/з стакана сахара в большой миске до образования равномерно увлажненной массы. Переложите ее в форму для выпечки размером 23 х 33 см и утрамбуйте на дне ровным слоем.

Разогрейте арахисовую пасту в сотейнике объемом 1 л на среднем огне, помешивая, пока она не станет достаточно жидкой. Вылейте ее на утрамбованную массу из печенья (можете не размазывать, просто равномерно полейте по всей поверхности).

Смешайте оставшийся сахар (1/3 стакана) с водой в сотейнике объемом 1 л и, помешивая, варите на среднем огне, пока сахар не расплавится. Уменьшите огонь и продолжайте помешивать круговыми движениями, пока масса не приобретет темно-медовый цвет. Снимите с огня и положите в растопленный сахар масло. Вот вам и сливочная карамель! Равномерно полейте ею арахисовую пасту, сверху посыпьте шоколадной крошкой, грецкими орехами и кокосовой стружкой.

Смешайте в небольшой миске кокосовое молоко, сироп агавы и растворенный в 1/2 ст. л. воды аррорут или крахмал. Вылейте получившуюся массу в форму на предыдущие слои и запекайте 30 минут, пока края не подрумянятся. Полностью остудите, прежде чем нарезать прямоугольными полосками. Лучше всего оставить на ночь при комнатной температуре или на 1–2 часа в холодильнике.

Даже не думайте ни с кем делиться. Припрячьте для себя.

Рисовый пудинг

Количество: 4–6 порций

2 стакана вегетарианских жидких сливок (или 1 банка (400 г) кокосового молока и $^1/_3$ стакана воды)

1 стакан воды

1 стакан круглозерного коричневого риса Щепотка мелкой морской соли

$^2/_3$стакана изюма (по желанию)

2 ст. л. сиропа агавы

$^1/_2$ ч. л. чистого ванильного экстракта

$^1/_4$ ч. л. молотой корицы

Смешайте 1 стакан сливок или разбавленное водой кокосовое молоко, 1 стакан воды, рис и соль в сотейнике объемом 2 л. Доведите до кипения на среднем огне, уменьшите огонь, накройте крышкой и томите, пока рис не впитает воду и не станет достаточно мягким (40 минут). Влейте оставшийся 1 стакан сливок или разбавленного кокосового молока, всыпьте изюм (если используете), добавьте сироп агавы, ваниль и корицу. Доведите до кипения и, помешивая, варите, пока не разварятся рис и изюм (около 5 минут). Выложите пудинг ложкой в глубокие чашки и дайте остыть. Подавайте на стол охлажденным до комнатной температуры или накройте и поставьте в холодильник примерно на 1 час. Если после охлаждения пудинг покажется слишком густым, можно добавить немного соевого молока или вегетарианских жидких сливок.

Пирог из свежих фруктов

Количество: 6 порций

$^1/_2$ стакана рафинированного кокосового масла 1 стакан + 2 ст. л. сахара «Sucanat» или другого нерафинированного тростникового сахара

$^1/_2$ стакана + 1 ст. л. пшеничной муки грубого помола

$^1/_2$ стакана овсяных хлопьев

$^3/_4$ ч. л. соли

1 ч. л. молотой корицы

8 стаканов очищенных тонко порезанных свежих фруктов

2 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. чистого ванильного экстракта

500 г вегетарианского ванильного мороженого (по желанию)

Нагрейте духовку до 190 °C. Смажьте маслом форму для выпечки размером 20 x 20 см. Смешайте 1 стакан сахара, $^1/_2$ стакана муки, овсяные хлопья и $^1/_2$ ч. л. соли в миске среднего размера. Добавьте кокосовое масло и разотрите тесто пальцами, чтобы не осталось комков крупнее горошины.

Смешайте в большой миске оставшиеся 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, $^1/_4$ ч. л. соли и корицу. Добавьте туда же фрукты, лимонный сок и ванильный экстракт. Выложите ровным слоем эту смесь в подготовленную форму и посыпьте сухой массой. Запекайте 30 минут. Если за это время фрукты не размягчатся (время приготовления зависит от разновидности начинки), прикройте форму фольгой и поставьте в духовку еще на 20–30 минут.

Подавайте пирог теплым или охлажденным до комнатной температуры. По желанию украсьте сверху шариком ванильного мороженого.

В качестве начинки используйте любые сезонные фрукты — те, которые в данный момент самые сочные и ароматные. Очищать их от кожуры необязательно.

Пища для разума

Еда — это топливо для нашего организма. Она обеспечивает его энергией ив буквальном смысле дает нам жизнь. В то же время еда — это нечто большее. Это врата в рай. Это дар небес, величайший источник удовольствия в жизни. Каждый раз во время еды мы получаем возможность испытать ни с чем не сравнимый экстаз. Много раз за день. Тогда почему многие люди забывают поесть или перехватывают что-нибудь на скорую руку? Черт побери, нас это так бесит! Мы никогда так не делаем. Больше всего на свете мы любим есть. И мы наслаждаемся каждым кусочком своей еды.

Прием пищи похож на религиозный ритуал. Еда— это как жертвоприношение телу, своему храму. Поэтому чтите свой организм, как чтите то место, где общаетесь с высшими силами. Засорять его нельзя, как нельзя надевать в церковь едва прикрывающую зад юбку. Разумеется, иногда вы появляетесь в храме не в самой пристойной одежде, но это не страшно: Бог все равно вас любит. И иногда вы питаетесь не самой здоровой пищей, и это тоже нормально. Но вы бы никогда не взяли за правило приходить в церковь в непотребном виде, и точно так же не должны брать за правило травить свой организм разной дрянью.

Каждый из нас получает одно тело на всю жизнь. И еда очень сильно влияет на то, как хорошо и как долго оно будет нам служить. Поэтому если раньше вы наплевательски относились к своему питанию, то хотя бы сейчас задумайтесь об этом. Узнайте, какие продукты полезны для здоровья, а какие вредны. И научитесь получать удовольствие от всего, что едите. «Перехватить», «по-быстрому» — это все о сексе, но никак не о еде. Поэтому сбавьте обороты, успокойтесь, выберите хороший рецепт и сегодня вечером поужинайте в спокойной, расслабляющей обстановке.

Словарь терминов

Мы понимаем, что для многих из вас вегетарианство — это совершенно новый взгляд на питание, поэтому отдаем дань уважения вашей решимости: меняться всегда нелегко. Но бояться не стоит. Чем больше вы будете узнавать, тем увереннее станете себя чувствовать. Знание сила.

Начнем курс обучения с краткого словаря терминов. (Если вдруг найдете какой-нибудь любопытный ингредиент, о котором мы не написали, загляните в словарь или поищите в интернете. Не будьте беспомощными дурочками.)

Аррорут — крахмалистая мука, изготавливаемая из корневищ растения под названием маранта. Подобно кукурузному крахмалу, используется как загуститель.

Бекон вегетарианский — имитация бекона, изготавливаемая из соевого белка, пшеничной клейковины и других компонентов. По вкусу ничем не отличается от настоящего мяса, но для его получения не убивают свиней.

Веган (строгий вегетарианец) — человек, не употребляющий в пищу мяса крупного рогатого скота, кур и свиней, а также рыбу и яйца.

Вегетарианский — 1) образ жизни, при котором из рациона питания исключаются любые продукты животного происхождения; 2) продукт, не содержащий компонентов животного происхождения.

Вегетарианское масло — заменитель сливочного масла, не содержащий компонентов молока. Обычно производится путем комбинирования различных растительных масел. Следите, чтобы в состав не входили гидрогенизированные компоненты.

Майонез вегетарианский — заменитель майонеза, не содержащий молочных компонентов, яиц и холестерина.

Макароны — вместо обычных макарон используйте сорта, приготовленные из пшеничной муки грубого помола, муки из коричневого риса или из киноа. Они гораздо полезнее для здоровья, содержат питательные вещества и клетчатку.

Нерафинированный тростниковый сахар-сырец — сахар, получаемый из выпаренного сиропа сахарного тростника. Он подвергается гораздо меньшей обработке, чем обычный сахар, поэтому сохраняет много питательных веществ.

Пармезан вегетарианский — заменитель пармезана, не содержащий компонентов молока (Одни производители используют сою, другие пищевые дрожжи и орехи.)

Пищевые дрожжи в хлопьях — дезактивированные дрожжи с сырным привкусом. Пищевая добавка, содержащая витамины группы В, которую можно использовать в салатах, пицце, с попкорном.

Порошок бурой морской водоросли — гранулы, получаемые путем высушивания и дроблении водоросли; придают блюду легкий соленый или рыбный привкус.

Растительное масло (кокосовое, льняное, конопляное). По поводу растительных масел существует множество противоречивых мнений. Мы же придерживаемся следующего: лучше всего использовать их в необработанном и холодном виде. Поэтому, если вы используете масло как заправку или для улучшения вкуса уже готового блюда, выбирайте нерафинированное. Если вас не смутит вкус, то самое полезное — льняное. Копопляное, оливковое первого холодного отжима и кунжутное масла — тоже неплохие варианты. Нагревание масел, особенно до очень высокой температуры, приводит к изменению их структуры и образованию канцерогенных веществ. Между тем иногда нам все же приходится использовать горячее масло. Для жарки и выпечки оптимально подходит рафинированное кокосовое масло. Также можно использовать сафлоровое или рапсовое масло. (Никогда не используйте масло, которое начало дымиться. И никогда не используйте повторно то масло, в котором уже что-то готовили. Многократное использование масла для жарки во фритюре — это одна из основных причин, по которым фастфуд так опасен для здоровья.)

Рисовое молоко — альтернатива коровьему. Не содержит казеина, лактозы, холестерина. Готовится из коричневого риса, воды и небольшого количества подсластителя, получаемого из коричневого риса.

Сейтан — богатый белками заменитель мяса, изготавливаемый из пшеничной клейковины. Текстура поначалу может показаться непривычной и неприятной, но вскоре вы уже не сможете без него жить.

Сироп агавы — похожий на мед подсластитель, получаемый из одноименного растения (кстати, из него делают и текилу). Он подвергается меньшей очистке и обработке, чем обычный сахар, поэтому не содержит посторонних примесей.

Соевое молоко — альтернатива коровьему. Не содержит казеина, лактозы, холестерина. Готовится из соевых бобов. Богато белками, витаминами и минералами.

Сыр вегетарианский — заменитель сыра, не содержащий компонентов молока, ренина (фермента, получаемого из слизистой оболочки желудка телят), казеина (молочного белка),

сыворотки (жидкости, получающейся при свертывании молока) и других малоприятных вещей.

Тахини — густая паста из молотого кунжутного семени.

Текстурированный соевый белок (он же текстурированный вегетарианский белок) — заменитель мяса, изготавливаемый из соевой муки.

Темпе — заменитель мяса, изготавливаемый из ферментированных соевых бобов. Богат белками. По консистенции отличается от мяса; он более зернистый и тягучий. Но пусть это не помешает вам его попробовать.

Тофу — сыр из переработанных створоженных соевых бобов. Отличный источник кальция и белка. Не содержит холестерина. В разных блюдах ведет себя по-разному и может приобретать любой привкус. К нему быстро привыкаешь.

Турбинадо — сахар, изготавливаемый из неочищенного сиропа сахарного тростника. Это то, что остается после промывания сахара-сырца водой. Патока сохраняется.

«Sucanat» — сахар в первозданной форме (аббревиатура от английского словосочетания «SUgar CAne NATural», то есть натуральный сахарный тростник). Получают из сырого сиропа сахарного тростника путем выпаривания воды. Сохраняет патоку, а также все витамины и минералы.